

# Тема урока: Правильное питание



# Приветствие

- ❑ Ребята, добрый день! Как у вас дела? Как Ваше настроение.
- ❑ Объявить тему урока.

# Задание 1.

- Прочитайте письмо, присланное очень известным литературным героем.
- «Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, живот, все тело вялое. Я составил себе меню на обед, чтобы быстрее выздороветь: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон»



# Вопросы:

- Как вы думаете, почему Карлсон попал в больницу? Правильное ли меню он составил? (ответы детей)
- Вы хотите помочь Карлсону?
- О чем же пойдет речь на уроке?
- Верно, сегодня мы поговорим о пользе продуктов, которые употребляем в пищу.



# Цели урока

- Какую цель поставим для себя? (Учащиеся определяют цель)
- Сегодня мы должны узнать: какая пища самая полезная и о том, как правильно питаться.



# Мотивационно-ориентированная фаза

## Задание: «Найди ошибки»:

- ❑ Ребята, сейчас я буду читать утверждения о правильном питании. Если они верные, то вы хлопаете в ладоши, если нет, то топаете ножками.

Каждое утро школьник должен кушать Геркулесовую кашу, чтобы быть сильным и здоровым. Геркулесовую кашу нужно запивать Фантой или другой любимой газировкой. После завтра нужно делать зарядку. Перед обедом мы моем руки с мылом. На обед мы кушаем суп и второе. Покушать нужно очень быстро, чтобы успеть поиграть с друзьями на перемене. Не нужно пережевывать пищу тщательно. На ужин мы кушаем легкую, пищу, которая хорошо усваивается и быстро переваривается в желудке. На ужин стоит скушать кусок пиццы или ароматный бургер. Кушать нужно маленькими порциями, но 5-6 раз в день. Соленые и сладкие продукты нужно есть в большом количестве, ведь конфетки и чипсы такие вкусные и полезные. Важно не забывать, что в день мы должны пить 2 литра воды.

## ПРОЯВИ СМЕКАЛКУ И РАЗГАДАЙ ЗАГАДКИ!



Он как  
Может  
Ты  
на  
Что



Знаешь этот фрукт  
Зеленый,  
Рос он из  
жаркой  
В тропиках  
растет...



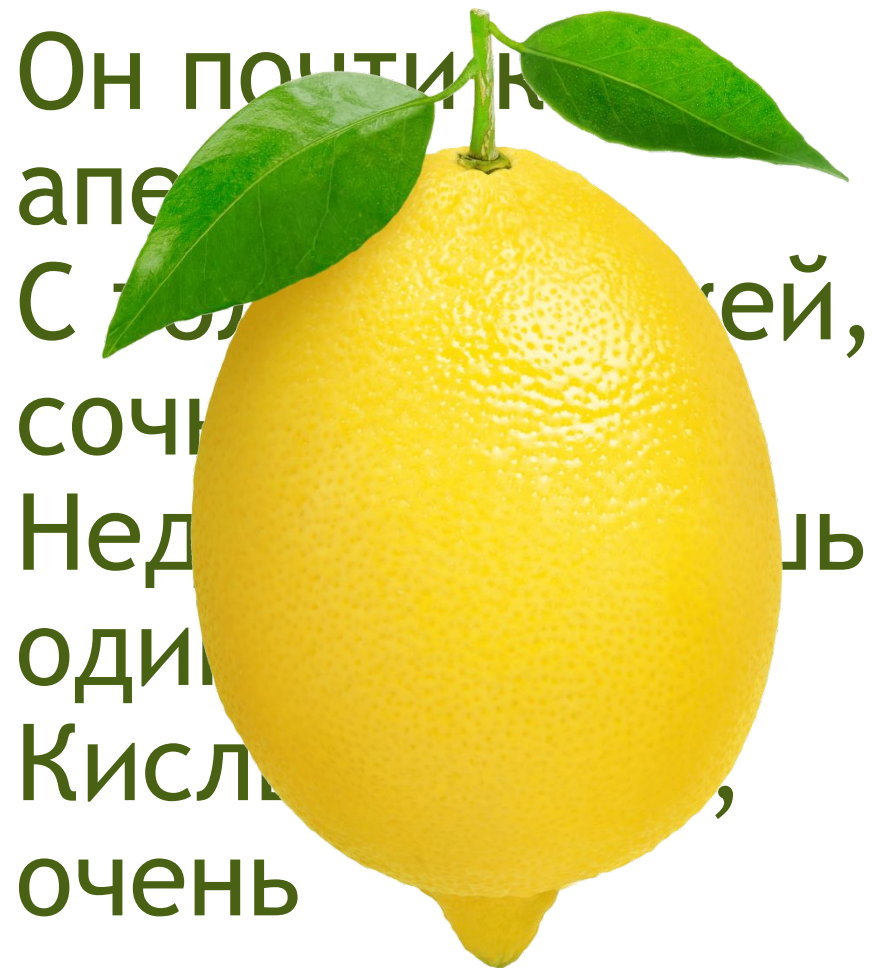


Он на виноградном кусте  
В гроздь свою собрался  
Своим цветом  
Ароматом  
Плодом своим к  
Мне пришел



Урожай на  
Своем  
Кочане  
Мне  
И.





Он почти к  
апе  
С т...ей,  
сочн  
Нед...ль  
оди  
Кисл...  
очень

Он от мыши полевой,  
Скрылся в землю с  
головой  
Сверху...гие  
стр...  
К с...  
уме...  
Лечит с...и недуг,  
Всем полезный  
спелый...



- ❑ Восстанови пословицы и попробуй объяснить, что они значат!

Щи да каша

семи недуг.

Лук от

– и врач не нужен.

Когда я ем,

– здоровье на сто лет.

Яблоко на ужин

я глух и нем.

Не все в рот,

— пища наша.

Зелень на столе

что око видит.



# Волшебная буква

## Задание:

- Назовите как можно больше названий полезных продуктов, начинающихся на заданную букву.

## Пример:

Капуста, кабачок, **клубника**, киви, каша,  
**курага**, **кукуруза**



# Операционно-исполнительная фаза

## Задание «Заполнить пропуски».

- Перед вами текст с пропусками, вы должны вставить недостающие слова. Ребята, мы с вами познакомились со всеми правилами и принципами правильного питания, поэтому это задание не составит для вас большой трудности.

Какие дадим советы Карлсону, вашим родственникам и друзьям?

Тщательно \_\_\_\_\_ пиццу, не спешите глотать. Во время еды не \_\_\_\_\_ с друзьями.

Ешьте в \_\_\_\_\_ время простую, свежеприготовленную пиццу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

\_\_\_\_\_ фрукты и овощи перед едой.

Перед приемом пищи не забудь \_\_\_\_\_ руки.



# Игра «Магазин»

**Задание:** Выберите из всех продуктов, которые лежат на вашем столе, только полезные и положите их в корзину. (Перед ребятами лежат карточки с изображениями продуктов)



# Рефлексивно-оценочная часть

- Что нового вы узнали о здоровом питании?
- Какие правила здорового питания вы узнали?  
(подведение итогов, обобщение темы)
- Соблюдаете ли вы и ваша семья правила здорового питания?
- Какие продукты вы бы убрали из своего питания, а какие добавили? (самооценка)
- Почему важно правильно питаться, в чем польза?

