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
М … ий,
Т …
на …
Что …

З… от этот фрукт
… шки,
… т есть его
А … ки.
Ро … из
жар …
В тро…
растет…

Он на[illegible]астал
В гро[illegible]
св[illegible]
А[illegible]й
П[illegible]ом к
[illegible]мой

Уро[illegible]я на
с[illegible]
К[illegible]
М[illegible]и.

Он почти к
апе
С
сочн
Нед
оди
Кисл
очень

Он от мыши полевой,
Скрылся в землю с
головой
Сверх
стр
К с
уме
Лечит
Всем полезный
спелый…

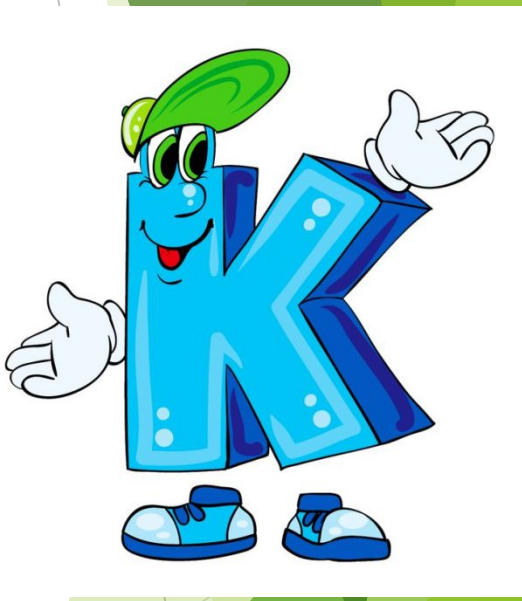
- Восстанови пословицы и попробуй объяснить, что они значат!

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 _____ пищу, не спешите глотать. Во время еды не _____ с друзьями.

Ешьте в _____ время простую, свежеприготовленную пищу, 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?