



Значение питания в жизни человека

Упражнение «Успокоение»

Нам радостно, нам весело!
Смеемся мы с утра.
Но вот пришло мгновенье.
Серьезным стать пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили.
Головки опустили, ротики закрыли.
И затихли на минутку.
Чтоб не слышать даже шутку.

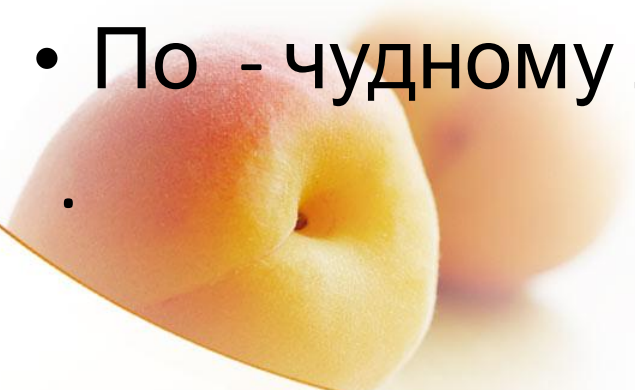
Чтоб не видеть никого!
А себя лишь одного!



Загадки

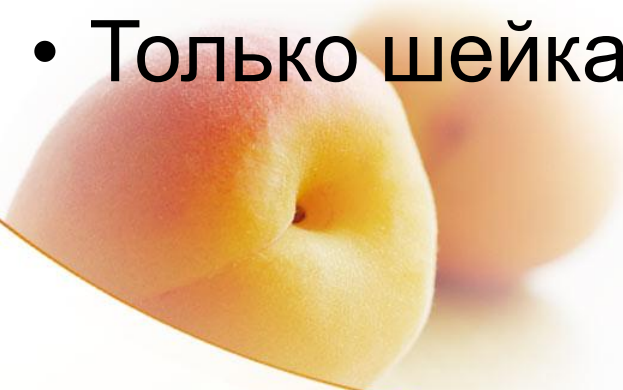
- Кто так заливисто поет,
- О том, что солнышко встает?

- Натужится,
- Начнет болтать.
- По - чудному лепетать



Загадки

- Золотая голова
- Велика и тяжела,
- Золотая голова
- Отдохнуть прилегла
- Голова велика,
- Только шейка тонка.



Загадки

- Сам алый, сахарный,
- Кафтан зеленый, бархатный.
- Хожу с края на край,
- Режу белый каравай



Загадки

Распускает хвост павлином,
Ходит важным господином,
По земле ногами - стук,
Как зовут его - ...



Зимой и летом одним цветом.



Дерево держится своими
корнями, а человек пищей.



Девиз урока

- Чтобы много добиться,
- Чтобы хорошо учиться,
- Надо на стараться,
- Правильно питаться!



Пословицы и поговорки о питании

Щи да каша – пища наша

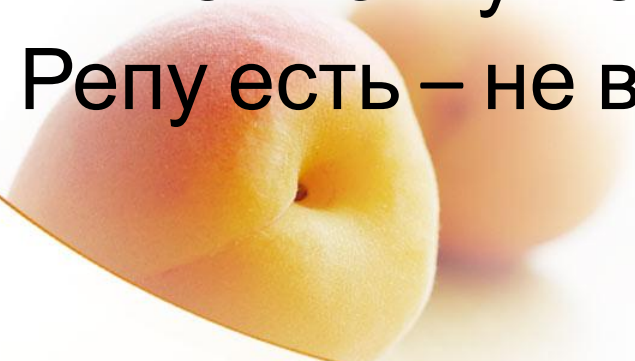
Изба красна углами, а стол пирогами.

Чай пить – не дрова рубить.

Без блина – не Масленица, без пирога –
не именины.

Выпей чайку – забудешь тоску.

Репу есть – не велика честь.



равоядные животные



Хищники



Игра «Чем питается человек?»

- Назовите продукты, которые человек употребляет в пищу.
- Кто назовет больше?



Кухонная утварь Древней Руси



Хохлома



- Посуда Хохломы создаёт ощущение жаркого пламени. Она практична и нарядна. Она поражает своей удивительной красотой. Не случайно Хохлома так любима не только туристами, но и самими россиянами.
- В моду сейчас постепенно возвращается искусство Древней Руси с ее характерными самобытными элементами. Хохлома – это снова модно и стильно

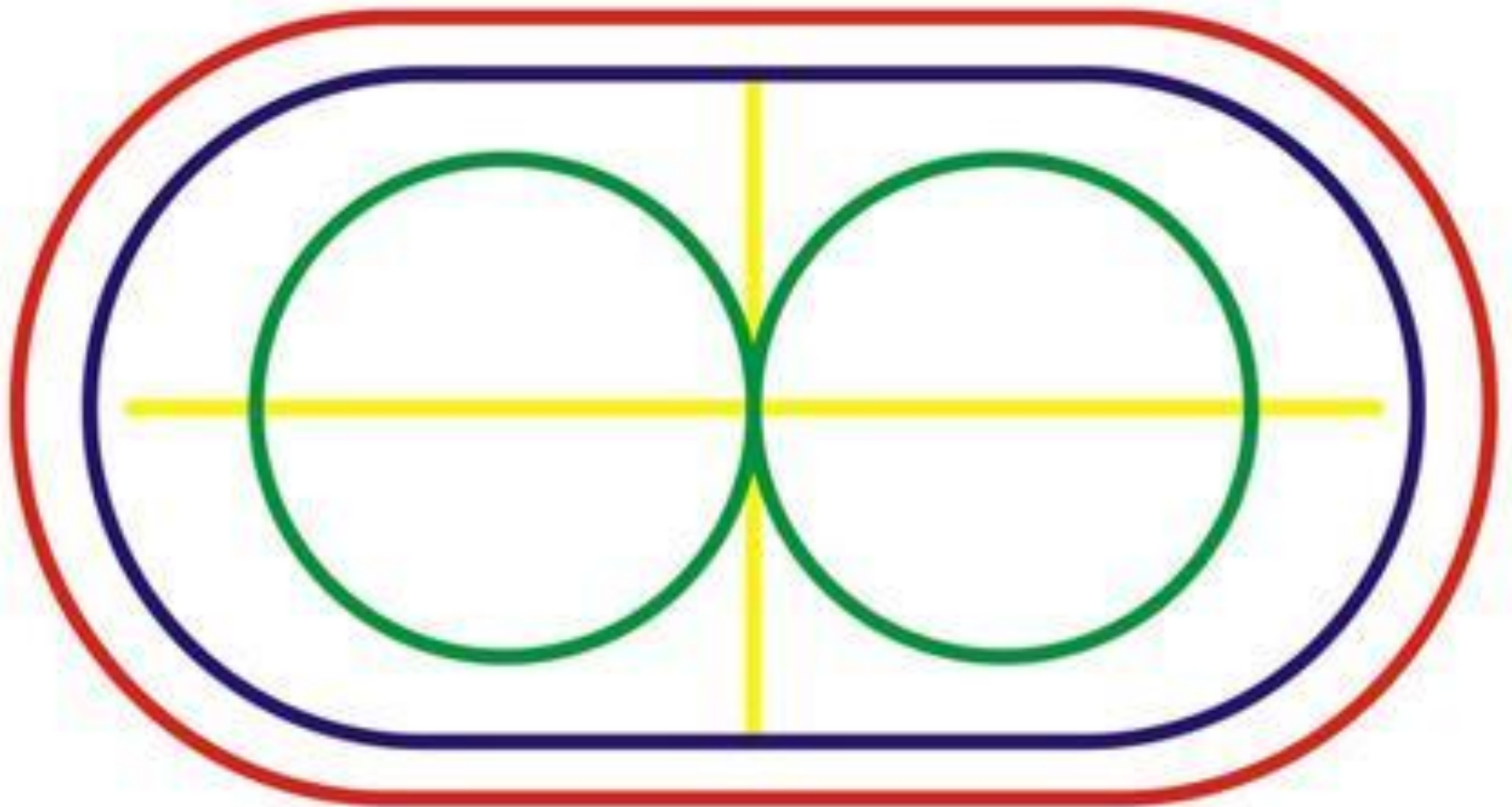
Хохлома



Трапеза – это прием пищи



Физминутка



Текст «Режим питания»

- Для того, чтобы пища приносила человеку пользу нужно соблюдать правила приема пищи. Говорят так: «Надо соблюдать режим питания»
- Соблюдать режим питания – это значит принимать пищу в строго установленное время. Например, завтрак должен быть в 8 часов утра, обед - в час дня, полдник в 4 часа дня, ужин в 7 часов вечера.

-
-

- Организм человека привыкает к правильному режиму.
- Если изменить этот режим, то аппетит портится, а иногда совсем пропадает. Большой перерыв в еде вызывает слабость, школьник плохо усваивает учебный материал, взрослый человек плохо работает. Вредно съесть перед обедом кусок хлеба или еще что – то. Это портит аппетит. Взрослые люди едят три раза в день. Дети должны питаться четыре раза в день.

-

Проверка восприятия текста

- Что значит режим питания?
- Как действует на организм человека изменение режима питания?
- Сколько раз в день должны питаться взрослые и дети?



Закрепление изученного материала

- вспомните, на какие две группы делятся все продукты питания?
- прочитайте, поставьте знак «+» в нужном столбце.



Итог урока. Рефлексия

- Какой раздел мы начали изучать?
- Какие вопросы мы рассматривали сегодня?
- Что нового узнали?



Рефлексия

- Что в моей корзине?
- Какая это пища?
- Почему я взяла именно яблоки?



Спасибо за урок!

