***Урок здоровья:***

Учитель Прахт Е В

**Тема:** Правильное питание

**Цель:** обеспечить условия для:

1)формирования у учащихся представления о здоровом  питании,  о значении питания для человека; уяснить понятия  «полезная  и  разнообразная пища.

2)развивать умения правильно питаться .

3)прививать желание вести здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты образования:**

**Предметные:***научатся* соблюдать правила питания, объяснять понятия «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», соблюдать культуру поведения за столом.

**Метапредметные :**

Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; уточнить, как нужно питаться, знать понятия: «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», познакомиться с правилами питания; соблюдать культуру поведения за столом.

**Личностные:** принимают установку на здоровый образ жизни.

                                                    Ход урока.

**1.Мотивационный этап.**

**.***Создаёт условия для возникновения у учеников внутренней потребности включения в учебную деятельность. Уточняет тематические рамки. Организует формулировку темы и постановку цели урока учащимися.)*

- Здравствуйте, ребята. У нас сегодня необычный урок.

 Закройте глаза и тихо повторяйте за мной:

- **Я спокойный и собранный;**

**-Я буду внимательно слушать;**

**- Я буду активным на уроке.**

- Откройте глаза. Улыбнитесь друг другу и пожелайте удачи.

У нас все получится! Я буду рада вам помочь!

**2.Повторение пройденного материала.**

Важные условия, влияющие на здоровье человека.

1. Свет
2. Тепло
3. Чистая вода
4. Чистый воздух
5. Занятие спортом

А какое ещё важное условие, влияющее на здоровье человека, вы знаете?

**3.Формулировка проблемы урока**

  Узнать что, такое « полезная» и «вредная» пища. Узнать, почему пища должна быть разнообразной. Научиться   выбирать полезные продукты питания и составлять  здоровое меню.

***Человеку нужно есть,***

***Чтобы  встать и чтобы сесть,***

***Чтобы прыгать, кувыркаться,***

***Песни петь, дружить ,смеяться,***

***Чтоб расти и развиваться***

***И при этом не болеть***

***Нужно правильно питаться***

***С самых  юных лет уметь.***

***5. Изучение нового материала***

    Человек- существо разумное: он научился круглый год обеспечивать себя пищей.

   Человек  выращивает культурные растения в поле, саду, огороде, теплице. Он разводит домашних животных. Лес и река тоже кормят человека. Но питание людей не зависит от удачного похода за грибами и ягодами, рыбалки и охоты

    Человек умеет сохранять продукты свежими

  А еще он может готовить продукты так, чтобы они не портились долгое время. Так люди обеспечивают себе здоровое питание в любое время года

   Чтобы продукты не портились, их надо хранить подальше от света, в сухом и прохладном месте. У каждого продукта есть свой срок годности.

 Чтобы продукты дольше сохранялись свежими, их сушат, маринуют, солят, квасят. Многие продукты люди не употребляют в сыром виде.

***А какие продукты ты любишь?***

***А эти продукты полезны для вас?***

     Взрослые следят за твоим рационом.

***Можно ли сказать , что человек всеяден?***

 Человек ежедневно потребляет в пищу самые разные продукты. Каждый из них важен для здоровья.

Так  из чего состоит пища?

**Игра «Витамины». Дети выбирают разноцветные карточки и объединяются в 4 группы.**

**На карточках изображены продукты в которых находятся витамины А, В,С, Д.**

**Мини-конференция**

***Дети рассказывают  о витаминах А, В,С, Д.***

***Витамин А.***У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время?   Вам , конечно ,не хватает меня .Догадались .кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах ,в моркови ,салате ,шпинате ,икре .Я буду рад встрече с вами ребята

***Витамин В.***Ну а если вам не хватает –витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб  ,каши, молоко ,сыр, яйца. Как же определить ,что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало :ведь при нехватке нас у вас образуются трещины ,язвочки в уголках рта ,шелушение кожи

***Витамин С .***А вот и я –самый популярный витамин .Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах , ягодах: в плодах шиповника ,в лимонах, капусте ,картофеле ,луке , укропе.  Догадались ,кто я ?Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням ,то немедленно ешьте продукты с витамином С.

***Витамин Д.***Я- редкий ,но ,пожалуй ,один из самых важных витаминов –витамин Д !  Меня можно найти в сливочном масле ,в яйце , в говяжьей печени ,в рыбе .А недостаток  этого витамина  в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь ,как рахит.

Овощи не только сохраняют здоровье , но и помогают вернуть  его тем ,кто заболел. В старину  в России сложили поговорку : «Лук от семи недуг.» Когда мы чистим лук или чеснок ,то у нас  на глазах выступают слезы ?Из разрезанной луковицы вырвались летучие вещества –эфирные масла .Они  убивают все вредные бактерии вокруг нас .А всем известной капусте  в  Англии  был поставлен даже памятник. Фасоль горох ,бобы  называют растительным мясом- они богаты белком, без которого  организм человека развиваться не может. В репе ,моркови ,томате ,перце ,во всех овощах красноватого цвета есть витамин А, который помогает ребятам расти ,оберегает от куриной слепоты       и  заразных заболеваний.

Очень важно употреблять разнообразную пищу.

Мы не только портим свое здоровье вредной пищей , но еще портим тем ,что не выполняем правила поведения за столом.

***6.Физминутка  « Веселая дискотека»***

Оказывается, для здоровья важно не только что ты ешь, но и в каком порядке. Люди даже названия дали блюдам – первое, второе, десерт.

      Не стоит начинать еду с десерта, даже если сладкое – самое вкусное для тебя. После конфет, печенья вряд ли захочется, есть суп. А поэтому  скоро захочется снова есть…

    Чтобы быть сытым, не надо постоянно что- то жевать. Для приема пиши человек, высвобождает определенное время

   Ученые установили: младший школьник растет здоровым и крепким, если ест не менее четырех раз в день. Завтрак, обед, полдник, ужин пойдут тебе на пользу, только если за едой ты не будешь отвлекаться на другие дела. Бегать, прыгать после еды вредно. А вот между приемами пищи должно пройти три - четыре часа. Помни, что ужинать надо не позднее чем за полтора – два часа до сна

Но  иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма .

                                              Письмо от Карлсона

***Здравствуйте ,друзья ! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое ,живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться .Я составил себе меню на обед. Меню : торт с лимонадом ,чипсы , варенье , Пепси кола. и чупо- чупс . Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваш Карлсон.***

 Верно составил Карлсон меню?

 Мы любим газированную воду, лимонад ,колу .Мы считаем ,что эти напитки утоляют жажду, но в них  содержится так много сахара, который наоборот  вызывает жажду. .;покупаем жевательную резинку , а она вызывает образование желудочного сока ,который способствует заболеванию желудка.(гастрит ,язву желудка и многие другие болезни)

**Работа в  группах ( составляем меню)**

***Памятка для детей и их родителей***

 1.Каждый день употреблять разнообразную пищу  .                                                                                                          2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.

 3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.

 4.   Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.

5. На завтрак лучше есть различные каши.

6. Обед должен быть полноценный ,состоящий из 3х -4х блюд

7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.

8. На полдник –ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.

9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью ,на ужин можно есть только легкую пищу

10 Пища должна быть хорошо проваренной и приготовленной из свежих  продуктов.

11.Хочешь вырасти  здоровым , надо есть полезные продукты.

***7.Рефлексия***

Что значит здоровое питание?

**Полноценная еда-**

**Важнейшее условие!**