**Урок здоровья**

**Тема:** Как следует питаться.

**Цель:** формирование знаний о ЗОЖ, понятий «здоровая» и «нездоровая» пища, Применение технологий «Методики критического мышления»

**Оборудование:** интерактивная доска, проектор, компьютер, мультфильм, учебник - 1 класс, окружающий мир « Начальная школа 21 века», Н.Ф. Виноградова, презентация к уроку « Урок здоровья.»

**Ход урока**

1. **Оргмомент.**

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

**Вызов**

**Ребята смотрят фрагмент мультфильма в ПРОСТОКВАШЕНО.**

**- А какой у вас завтрак? Расскажите.**

**(ребята рассказывают о своих завтраках по своим рисункам)**

**-Как вы думаете, что же мы относим к правильному питанию?**

**- Давайте соберём все наши идеи в « КОРЗИНУ ИДЕЙ»**

( витамины, овощи, фрукты…)

- Кто догадался ? Какая тема урока?

Сегодня наш урок будет посвящен правильному питанию. А зачем человек питается?

-ответы детей… ( чтобы жить)

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.

-Назовите ваше любимое блюдо, любимую еду.

1. **Изучение нового материала. Осмысление.**

**1)**

В одном царстве жили – были витаминки **А, В, С** и **Д.** Они жили дружно, но однажды поспорили:

- Я – самая главная, - сказала витаминка **А**, - без меня дети не будут хорошо видеть, будут медленно расти. А я помогаю расти, сохранять зрение, отвечаю за рост ногтей и волос. Меня много в печени, молоке, жирной рыбе и в желтке. Ещё меня встретите в оранжевых овощах и фруктах, в чернике.

- Нет, я - главная витаминка, - сказала **В,** - ведь я поддерживаю работу сердца и нервной системы. Помогаю детям хорошо учиться, не уставать, не плакать без причин и спокойно засыпать. Скрываюсь я в горохе и бобах, хлебе, крупах, орехах, яйцах и мясе. Всё это любят ребята. А чтобы поддерживать хорошее настроение зимой – достаточно бананов, а летом – клубники.

Витаминки **Д** и **С** не стали спорить. Они предложили посмотреть, что будет с ребятами, если они не будут есть сливочное масло, печень, сыр, рыбу, чёрную смородину, яблоки, красный перец, зелёный лук и капусту.

И случилась беда: дети, которые не пили чай с шиповником, не ели апельсины, смородину и другие продукты, в которых «спрятались» витамины **Д** и **С,** стали часто болеть. Ведь витамин **С**, который живёт в продуктах – страж нашего здоровья, борец с микробами. А дети, которые не ели булки с маслом, варёные яйца, сыр к чаю, не принимали рыбий жир, стали часто жаловаться, что у них болят зубы, они медленно растут, слабее друзей.

Думали, думали витаминки и решили, что все они нужны детям и без каждого из них может случиться беда с детским здоровьем.

**2)**

**Работа с интерактивной доской.**

**На доске картинки здоровой и нездоровой пищи.**

* К сожалению, не все продукты, которыми питается человек, полезны для его здоровья.
* Распределите эти продукты на две группы: здоровая пища, нездоровая пища. Объясните свой выбор.
* Верные - неверные утверждения!

- учитель называет предложения , а ребята в таблице ставят + или –

1.Пепсикола лучше сока?!

2. Вы любите макароны?!

3.Шоколадка- очень вкусный завтрак!

4.Лучше чипсы, чем борщ, суп !

5.Каша- пища наша!

6.Утром не надо завтракать!

- Подведём итог.

-Сколько верных ответов?

-Сколько неверных?

3)

**Физминутка.**

Пришло время отдохнуть!

Предлагаю вам зарядку

* + Метод три угла.

-ДА, НЕТ, НЕ УВЕРЕН!

Вопросы:

1. Вы пьёте чай с сахаром ?
2. Вы любите есть дома или в кафе?
3. Вы хотите попробовать китайскую кухню?
4. Вам нравиться питаться в школьной столовой?
5. Мама готовит лучше всех!!!

4) Работа по учебнику.

Работа по учебнику на странице 151.

-Рассмотри рисунки . Как нужно правильно завтракать?

-Кто из ребят правильно завтракает?

- Какие бы ВЫ дали советы своим младшим братьям сестричкам?

Прочти советы на странице 152.

\_ Как вы думаете ,почему нельзя за ужином надо не кушать много?

5)

Доктор Здоровая Пища дает нам советы.

1. Воздерживайтесь от жирной нищи.

2. Остерегайтесь очень острого и соленого.

3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

5.Овощи и фрукты - полезные продукты.

6) Собери пословицу.

1. Рефлексия.

-Составим Синквейн.

-Попробуем записать ниже таблицы ( даны пять строчек)

-Для того, чтобы быть здоровым ,что главное для человека?

ПИЩА

-Какая пища должна быть?

Вкусная, горячая

-Как нужно относиться к питанию?

УВАЖАТЬ , Любить , ЦЕНИТЬ

Какой бы вы дали совет, призыв, пословицу о питании пище ?

НЕ спеши ,когда ешь!

Или

Пейте дети молоко- будете здоровы!

Что нам даёт правильное питание ?

ЗДОРОВЬЕ

-Получился Синквейн!

ПИЩА

Вкусная, горячая

УВАЖАТЬ , ЛЮБИТЬ , ЦЕНИТЬ

НЕ спеши ,когда ешь!

ЗДОРОВЬЕ

-ВЫБЕРИ СЕБЕ КАРТИНКУ ПО ТВОЕМУ НАСТРОЕНИЮ ОТ НАШЕГО УРОКА!

(ребята выбирают картинку)

**.** Создай свое ты настроенье!

Пускай вся жизнь будет везеньем!

Дружи со спортом - закаляйся,

Стань альпинистом - с гор спускайся!

На следующее уроке мы будем говорить о закалывании?