**Учитель: Агаджан Е.А.**

**Тема:** Путешествие по улице правильного питания.

**Цели:** Сформировать у детей культуру питания, как составляющую здорового образа жизни.

**Задачи**:

Создать условия для формирования нужного объема знаний, представлений о здоровом питании; развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;

Учить планировать свои действия с поставленной задачей, вносить необходимые коррективы в собственные действия в сотрудничестве содноклассниками; вырабатывать внимательное отношение к здоровому питанию, как к одной из ценностей повседневной жизни;

Продолжить работу над умением детей строить высказывания, владеть диалогической формой коммуникации.

Учить воспринимать информацию, полученную путем наблюдений, делать выводы.

**Планируемые результаты**:

**Личностные:**

Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Предметные**:

Изучать свойства продуктов питания.

Учить выбирать полезные продукты для здорового питания, избегать пищевых отравлений.

**Метапредметные**:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии.

Анализировать полученную информацию.

Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| **1. Орг момент** | -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 малых лет уметь.  **-**      Ребята, сегодня я вас приглашаю отправиться в путешествие по улице Правильного питания, в конце пути вас будет ждать сюрприз. **-** В этом городе особые правила узнайте, запомните их и расскажите об этом Доктору Айболиту |  |
| **2. Вводное слово учителя** | **-** Доктор Айболит предлагает отправиться в город либо на машине, либо на велосипедах. Подумайте, что полезней для здоровья и решите на чем поедете.  - Едем на улицу « Режим питания» | Дети обсуждают в парах и принимают решение, что «полезный» для здоровья -велосипед. |
| **3.Основная часть**  **Обобщение** | А теперь я буду говорить предложения, а вы их продолжайте.  • Перед едой надо ……мыть руки.  • Разговаривать во время еды…..  Смотреть телевизор во время еды…..  • Есть нужно…..  • Пищу тщательно …….  -Сколько раз в день человек должен есть?  - Какое же правило мы должны запомнить?  **-** Переезжаем на улицу « Полезные и вредные продукты»  **- Пришло** письмо от Карлсона:  *Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.*  *Ваш Карлсон.*  -Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы идем в магазин и выберем продукты для него.  - Мы выбрали самые полезные продукты. А сейчас разложим остальные продукты на две тарелки: на желтую - полезные продукты, используемые достаточно часто, на красную - продукты, присутствующие на столе редко.  Улица «Витаминная»  . В полезных продуктах питания много различных необходимых нашему организму витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет, плохо учится. Вы часто наблюдали за собой, что иногда у вас появляется сонливость, плохое настроение, вы часто болеете – все это может быть причиной нехватки витаминов в вашем организме. Поэтому без витаминов человеку не обойтись.  - Айболит вам приготовил загадки. Берёте из корзинки карточку, читаете загадку, отгадываем, проверяем (отгадка на обратной стороне карточки).  В огороде вырастаю, А когда я созреваю,  Варят из меня томат, В щи кладут и так едят. (Помидор)  На грядке зелёный, А в бочке солёный. (Огурец)  Любопытный красный нос По макушку в землю врос. Лишь торчат на грядке Зелёные пятки. (Морковь)  Сидит Ермошка На одной ножке, На нём сто одёжек И все без застёжек. (Капуста)  Как слива, темна, Как репа, кругла. На грядке силу копила, К хозяйке в борщ угодила. (Свёкла)  Круглое, румяное Я расту на ветке. Любят меня взрослые И маленькие детки. (Яблоко)  Я вырос грядке, Характер мой гадкий: Куда ни приду, всех до слёз доведу. (Лук)  Круглый, круглый, сладкий, сладкий,С полосатой кожей гладкой,А разрежешь – посмотри:Красный, красный он внутри. (Арбуз)  Красная девица,Каменное сердце. (Вишня)  Птица есть еще такая,  Называют также – … (Киви)  -Какое правило расскажем Айболиту?  -Переезжаем на улицу «Полезные продукты»  --Молоко, творог, сметана, кефир, рыба, мясо, сливочное масло дают организму силу; помогают расти, укрепляют кости, зубы.  **Игра-физкультминутка «Полезно – вредно»** (Если на экране изображение полезной еды, вы хлопаете в ладоши, если вредной – подпрыгиваете.)  Айболиту будет интересно знать, пополнили ли вы свои знания о правильном питании, готовы ли следовать данным правилам в дальнейшем?  **Питание должно быть разнообразным.**  **Питание должно быть полезным**  **Нужно питаться примерно в одно и то же.**  **Нужно есть умеренно, т.е в меру, не объедаться** | Ответы детей  (неторопливо, неспеша).  ( ребенку следует питаться 4 – 5 раз в день; взрослому 3 – 4 раза)  **Нужно питаться примерно в одно и то же, умеренно и разнообразно.**  Ответы детей  Дети *складывают в корзину картинки с изображением различных продуктов.*  Дети раскладывают карточки по тарелкам  Дети выполняют и отгадывают  Овощи и фрукты помогают расти здоровыми и справляться с болезнями.  Физминутка  Дети читают и повторяют вслух |
| **Творческая работа**  **Итог** | Вам предстоит продолжить сказку:  "Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".  Какая беда могла случиться с принцессой?  Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу.  Доктору Айболиту очень понравилось наше занятие и то, как вы работали сегодня. Он решил угостить вас самым полезным фруктом.  Какой фрукт самый полезный в мире?  -Я желаю вам ребята  Быть здоровыми всегда.  Но добиться результата  Невозможно без труда.  Я открыла вам секреты  Выполняйте все советы  И легко вам будет жить. | **Работа в группах**  **Ответы детей** |