

Парий Татьяна Викторовна

учитель

Козлова Татьяна Владимировна

учитель

МАОУ «СОШ №81»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Аннотация: в статье представлена методическая разработка урока окружающего мира, проводимого во 2 классе по формированию знаний о рациональном питании и полезных продуктах.

Ключевые слова: рациональное питание, полезные продукты, белки, жиры, углеводы.

Урок окружающего мира во 2 классе. Тема: «Правильное питание».

Цели:

- формирование знаний о «правильном, рациональном питании», его значении в жизни человека;
- развитие познавательного интереса средствами предмета «окружающий мир»;
- воспитание экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Основные понятия, формируемые на уроке: рациональное питание, полезные продукты, белки, жиры, углеводы.

Средства обучения:

- учебник «Окружающий мир» для 2 класса;
- рабочая тетрадь;
- почтовый конверт «Письмо от Незнайки»;
- раздаточный материал;
- слайдовая презентация;

– интерактивное задание в программе *learningapps.org*.

Ход урока.

1. Мотивация. Вводное слово учителя (слайд 1).

– Ребята, нам пришло письмо от Незнайки и кажется, ему нужна наша помощь!

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: в глазах звездочки, в животе колит. И, совсем не хочется веселиться и шалить. Доктор Пилюлькин говорит, что мне нужно правильно питаться. Что значит правильно питаться? Я съел на завтрак сладкую кашу, какао с булочкой, кусочек торта и конфеты. Это моя любимая еда. Ребята, помогите мне поскорее выяснить причину моей болезни, и тогда я буду здоров и буду как всегда с вами».

Ваш Незнайка

2. Актуализация знаний.

Учитель: «Ребята, как вы думаете, почему Незнайка попал в больницу?»

Учитель: «Что такое организм человека?» (это взаимосвязанная система органов).

Учитель: «Назовите органы человека, которые взаимосвязаны между собой». (сердце–легкие, мозг–легкие, желудок–печень и т. д.) (слайд 2)

Учитель: «Что нужно нам узнать, чтобы не болеть и помочь Незнайке?» (надо знать, как правильно питаться).

3. Формулирование темы урока и открытие новых знаний.

Учитель: «Попробуйте сформулировать тему нашего урока». (что такое правильное питание) (слайд 3)

Учитель: «Если Незнайка попал в больницу от того, что неправильно питался, ел много сладкого, то, что такое правильное питание?» (слайды 4, 5, 6)

Учитель: «Давайте посмотрим слайды, для чего вообще человек питается?»

Учитель: «Что должно быть в рационе питания человека, чтобы он был активным, хорошо себя чувствовал, быстро рос и развивался, боролся с болезнями?» (Белки, жиры, витамины, углеводы).

Учитель: «Каким образом мы можем получить об этом информацию?»

4. Изучение нового материала. Работа с учебником.

4.1. Учитель: «Откройте учебник, с. 51, прочитайте текст».

Учитель: «Что нового узнали из него?»

– Значение белков, жиров, углеводов и содержание их в продуктах.

Вывод: питание должно быть рациональным.

4.2. Работа в группах (3 группы, выполнение заданий по карточкам).

Учитель предлагает 3 карточки с названием питательных веществ, представители групп выбирают себе карточку (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ).

Задание для групп.

1 группа: необходимо выяснить, какие продукты питания содержат белки, какую роль играют эти питательные вещества в жизни человека. Заполните таблицу.

2 группа: необходимо выяснить, какие продукты питания содержат жиры, какую роль играют эти питательные вещества в жизни человека. Заполните таблицу.

3 группа: необходимо выяснить, какие продукты питания содержат углеводы, какую роль играют эти питательные вещества в жизни человека. Заполните таблицу.

Заполните сравнительную таблицу по содержанию каждого питательного вещества в продуктах (по убыванию).

Предъявление результатов работы групп. Фронтальное обсуждение.

Таблица 1

Питательное вещество	Продукты	Функция (роль в жизни человека)
Белки	Содержатся во многих продуктах, таких как мясо, рыба, птица, яйца и др., а также в растительной пище	Жизненно необходимы для мышечного роста, для замены и роста новых тканей один из трех главных составных компонентов пищи. Необходимы клетке для роста и восстановления своего строения
Жиры	Содержатся, главным образом, в жирах растительного и животного происхождения: коровье масло, сметана, свиное сало и подсолнечное масло	Источник энергии для организма. При достаточном потреблении свиного жира человеку не грозят туберкулез, бронхолегочные заболевания и многие другие нарушения здоровья
Углеводы	Хлеб, каши, макаронные изделия, сахара	Один из основных источников энергии для организма. В организме превращаются в глюкозу, которую клетки используют для питания

Учитель: «Сформулируйте выводы, которые сделали вы и то, о чем хотели бы рассказать Незнайке».

1 группа.

Хорошо питаться – это значит, регулярно есть горячую и притом разнообразную по составу и композиции пищу. Есть ежедневно супы, избегать сухомытки, пить чай, употреблять зелень и кисломолочные продукты. Больше использовать в питании свежие продукты и не хранить их долго.

2 группа.

Здоровая пища должна быть более разнообразной, полноценной, сохраняющей истинный великолепный вкус исходных свежих продуктов (а не вызывающих искусственный аппетит – синтетические вкусы), и непременно привлекательно сервированной. Именно такая пища вкуснее и быстрее насыщает, и не вызывает желание съесть лишнее.

3 группа.

Регулярное правильное домашнее питание способствует не только созданию хорошего здоровья у всех членов семьи, но и стимулирует обстановку душевного покоя, удовлетворения, надежности, способствует сохранению иммунитета, а значит, здоровья человека.

5. Физминутка (слайд 7).

6. Самостоятельная работа.

Учитель: «Составьте для Незнайки сбалансированное, рациональное меню на один день по шаблону (слайд 8).

Таблица 2

<i>завтрак</i>	<i>обед</i>	<i>полдник</i>	<i>ужин</i>

7. Фронтальная проверка (интерактивное задание в программе *learningapps.org*).

Учитель: «Распределите продукты по группам». (жиры, белки, углеводы)

8. Итог урока.

Учитель: «Какую учебную задачу перед собой ставили?» (надо было узнать, как правильно питаться?)

Закончите предложения (слайд 9).

Теперь я знаю, что правильное питание – это....

Теперь я смогу

Где могут пригодиться знания, полученные на уроке?

XI. Домашнее задание.

Подготовить сообщение на тему «Роль витаминов в нашем питании».

Список литературы

1. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. 1 – 2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, сказки, исторические справки / Е.В. Езушина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.

2. Васильева Н.Ю. Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир». 3 класс / Н.Ю. Васильева. – М.: ВАКО, 2013. – 38 с.

3. Волина В.В. Учимся играя / В.В. Волина. – М.: Новая школа, 1994. – 448 с.

4. Саляхова Л.И. Настольная книга классного руководителя: личностное развитие, учебная деятельность, духовное и физическое здоровье школьника. 1–4 классы / Л.И. Саляхова. – М.: Глобус, 2007. – 367 с. EDN QVPQVP

5. Стихи про жиры, белки и углеводы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stihipro.pp.ua/sid_0_cid_1_tid_0/stihi_pro_jir.html

6. Картинки для презентации «Правильное питание – это важно!» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/03/23/prezentatsiya-razgovor-o-pravilnom-pitanii>

7. Кучма В.Р. Здоровьесберегающие технологии в школе / В.Р. Кучма, Н.Н. Куинджи, М.И. Степанова. – М.: Просвещение, 2001.