**Урок окружающего мира по теме "Наше питание". 3-й класс**

**Раздел:**Мы и наше здоровье.

**Место урока в учебном плане**: 5 урок тематического раздела «Мы и наше здоровье».
**Тип урока**: урок открытия новых знаний

**Цель:** формирование первоначального представления о питании и пищеварительной системе.

**Задачи урока*:***

***Образовательные:***

- Познакомить учащихся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами;

-Составить правила правильного питания;

-Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы;

- Обобщить и систематизировать знания.

***Развивающие:***

-Развивать умение выделять главное, существенное в изучаемом материале.

-Развивать самостоятельность, познавательные интересы.

***Воспитательные:***

-Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью;

-Воспитывать интерес к предмету посредством использования средств ИКТ.

*Познавательные УУД:*

-Актуализировать знания учащихся о правильном питании.

-Развивать учебно-познавательный интерес к предмету.

***Регулятивные УУД:***

-Учить ставить цель предстоящей работы.

-Учить различать учебные задания разного типа.

-Учить контролировать свои учебные действия и действия товарища. Обнаруживать и исправлять ошибки, делать вывод к выполненной работе.

***Коммуникативные УУД:***

-Совершенствовать умение работать, группе.

-Воспитывать культуру внимательного слушателя, уважительного собеседника.

***Личностные УУД:***

-Включать учащихся в деятельность на личностно – значимом уровне.

-Развивать интерес к познанию своего организма, формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

**Формы работы на уроке**: индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Методы обучения на уроке**: частично – поисковый метод (рассуждения, анализ, решение познавательных задач); наглядный метод (презентация, картинки для проведения игры); практический метод ( проведение опытов, работа а рабочей тетради)

**Оборудование:**

* Учебник для 3 класса «Окружающий мир» А.А. Плешакова;
* Рабочая тетрадь на печатной основе;
* Набор продуктов питания для практической работы;
* презентация Power Point «Наше питание. Пищеварительная система»;
* Карточки с изображением продуктов;

Ход урока

**I. Организационный момент. Эмоциональный настрой.**

 - Здравствуйте, ребята, у нас сейчас урок окружающего мира.

* Ребята, давайте улыбнемся друг другу. Я рада, что у вас хорошее настроение, ведь улыбка, несомненно, залог успеха в любой работе и я думаю, что сегодняшний урок принесёт *нам всем радость общения друг с другом. Я желаю вам успехов и удачи.*
* *Пусть вам поможет ваша сообразительность и те знания, которые вы приобрели на предыдущих уроках.*

**II. Актуализация пройденного материала.**

- Ребята, на протяжении нескольких уроков мы с вами изучали некоторые системы органов человек. Опираясь на свои знания, составьте вопрос для своего товарища.

**1. Игра «Цепочка»**

- Поможет вам яблочко, которое вы будете передавать тому, кто будет отвечать на ваш вопрос.

1. Что такое организм человека**?(Это система органов, взаимосвязанных между собой и образующих единое целое)**
2. Назовите системы органов? **(У человека выделяют следующие системы органов: кровеносная система, нервная система, дыхательная система, пищеварительная система)**
3. Что обеспечивает кровеносная система? **(Движение крови в организме)**
4. Из каких органов она состоит? **(Из сердца и кровеносных сосудов)**
5. Чем занимается нервная система? **(Управляет деятельностью всего организма)**
6. Из каких органов она состоит? **(Из головного и спинного мозга, нервов)**
7. Какой орган входит в дыхательную систему? **( Легкие)**
8. Что обеспечивает пищеварительная система? **(Переваривание пищи)**

**2. Работа в тетради.**

**Хорошо, а сейчас откройте рабочие тетради на стр. 34, давайте выполним задание № 1, ответим на вопрос, что такое пищеварение?.**

**(Измельчение и переваривание пищи в организме)**

**Правильно, запишите в тетрадь.**

**ІІІ. Мотивация учебной деятельности.**

- Сегодня на уроке мы поговорим о … (стук в дверь, заходит мальчик).

- Здравствуйте, простите за опоздание.

- Ваня, где ты был?

- Я был у медсестры.

- Что случилось?

- Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,

Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.

Съел потом я сыр с колбаской,

Сделал с ними бутерброд.

А теперь, друзья, не знаю,

Отчего болит живот.

- Садись на своё рабочее место.

- Ребята, как вы думаете, почему у Вани заболел живот?

 **( Он много съел)**

- Правильно, и съеденная пища не принесла ему пользы.

**ІV. Формирование темы урока**

- Ребята! Вы догадались, о чём пойдёт речь на уроке.

 (О питании)

- Какой же может быть тема нашего урока.

 (Наше питание)

Чему мы можем научиться на уроке? Какие вопросы полезно будет обсудить?(предположения детей)

 - **Какие продукты полезны, а какие не очень?**

 **- Что человек получает с пищей?**

**- Как правильно питаться?**

**- Хорошо.**

- Прочитайте вопросы представленные на доске. Давайте выстроим их по порядку.

- На какой вопрос нужно ответить сначала?

- Что получает человек с пищей?(**2** )

- Какой должна быть пища? (**1**)

- Как правильно питаться?( **3** )

- Как устроена пищеварительная система человека? (**4** )

( Ответы детей. Выстраивание вопросов по порядку детьми.)

**V. Изучение нового материала.**

**1. Беседа**

Древним мудрецам принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». (слайд №1)

* Человеку нужна пища – как бензин машине. Пища необходима для поддержания жизни и работы организма.
* Может ли человек обходиться без пищи? **(Нет)**

- Поднимите руки, кто из вас когда – либо испытывал чувтво голода?

-Расскажите о ваших ощущениях. **(Урчит в животе, слабость, плохое настроение)**

- Верно, когда человек долго не ест, он испытывает чувство голода, усталость, слабость.

При длительном голодании человек слабеет, через 2–3 дня начнутся «голодные» обмороки, а через 10–15 дней он умрёт.

- Как вы думаете, сколько раз в день должен есть человек? (**4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин).**

Какой должна быть пища человека? **(вкусной, полезной, свежей, разнообразной).**

* + Продукты можно разделить на две группы. (слайд №2)
	+ Продукты, полученные из растений, называются растительного происхождения, какие продукты мы можем отнести к этой группе. **(Хлеб, овощи, фрукты, подсолнечное масло, грибы, сахар)**
	+ Продукты, которые нам дают животные, называются продуктами животного происхождения, какие продукты мы можем отнести к этой группе. **(Мясо, рыба, молоко, яйца и т.д.)**

Когда человек употребляет разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества.

**2. Работа в рабочей тетради**

**-** Давайте выполним задание в рабочей тетради. Ответим на вопрос **.**

**-** Для чего человеку нужна пища? **(Чтобы жить и быть здоровым)** (слайд № 3)

1. **Игра«Один дома».**

- Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру **«Один дома».**

- Иногда, вы остаётесь дома одни, и самостоятельно решаете, что покушать.

- Давайте, посмотрим, знаете ли вы, какие продукты полезные, а какие не очень.

На доске расположены картинки с продуктами. Давайте разложим их в две корзины.

В 1корзину сложим полезные продукты, которые бывают часто на нашем столе, а во 2 корзину – продукты, которые мы редко употребляем в пищу, и назывем вредными (дети «берут» и перемещают картинки-продукты в нужную корзину: *хлеб, картофель, торт, жевательная резинка, геркулес, гречка, мясо, яйцо, рыба, растительное масло, сливочное масло, яблоко, чай с шиповником, апельсин, конфеты*).

* А теперь давайте разберем наши корзины.
* Какие продукты пользуются большей популярностью? **(Хлеб, картофель, геркулес, гречка, мясо, рыба, яйцо, растительное масло, сливочное масло, яблоко, апельсин)**
* Посмотрим продукты во второй корзине **(Торт, Жевательная резинка, конфеты, чипсы). Вы отнесли – эти продукты к вредным, хотя мы можем сказать, что эти прдукты мы любим.)**
* Таким образом, не всегда то, что мы с удовольствием едим, полезно для нашего организма.
* Пользу продуктов определяют питательные вещества, которые содержатся в них.
* Скажите, а где мы можем найти какие питательные вещества и в каком количестве они содержатся в продукте? **(Прочитать на упаковке)**
1. **Сообщения и презентация** ([Презентация «Наше питание». )](%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B5%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.ppt)
* Давайте узнаем, какие же это вещества и какую роль они играют. (слайд №4)
* **Одно из веществ – это белки.**

Что такое белки и для чего они нужны? Нам расскажет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (слайд №5)

**Белки –** вещества, которые нужные для роста и развития организма. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

Человек растет до 24-25 лет, пока не заканчивается окончательное окостенение скелета. До 25 лет организму необходимо около 100 гр. белков в сутки. После 25 лет – 50-60 гр.

**- Следующее вещество – это углеводы.**

- Про углеводы нам расскажет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(слайд №6)

**Углеводы –** главный поставщик энергии. Мы их получаем в виде крахмала и сахара. Они помогают вырабатывать энергию. Углеводы содержатся вхлебе, крупах, картофеле, макаронах, фруктах.

**- И еще одно вещество – жиры.**

- Что такое жиры? В каких продуктах содержатся, нам расскажет \_\_\_\_\_\_\_\_\_(слайд №7)

**Жиры –** обеспечивают организм энергией. Но избыточное употребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц и это вредно. Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, маргарине, сметане. Масла вырабатывают из растений - кукурузы, подсолнечника, сое и др.).

**-** Скажите, а что еще должно быть в продуктах, чтобы мы были здоровыми? **(Витамины.)** (слайд №8)

* Знаете ли вы, что означает слово «витамин»?

- Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он выяснил, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово vita «жизнь» со словом «амин», получилось слово «витамин». Витамины – источники жизни. Если их не хватает, то люди часто болеют.

Их много в овощах и фруктах.

**-** О витаминах нам расскажет *\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Витамины.**

В овощах, фруктах и ягодах много полезного и необходимого для человеческого организма. Главное их “богатство” - витамины. (слайд №9)

***Витамин С***. Это самый важный витамин, он помогает человеку бороться с различными болезнями. Больше всего этого замечательного витамина содержится в черной смородине, облепихе, лимонах, землянике, яблоках, капусте, луке, петрушке.

***Витамин А***. Необходим для роста и развития человека. Помогает нам видеть, делает нашу кожу гладкой. Больше всего этого витамина в моркови, облепихе, зелёном луке, помидорах, абрикосах и петрушке. (слайд №10)

***Витамин B1***. Помогает мышцам быть сильными. Улучшает память, поднимает настроения. Витамин B1 есть в помидорах, чесноке, сливах, винограде.

Чтобы кожа и волосы были красивыми и здоровыми, зрение – хорошим, а настроения – всегда отличным, нужен витамин В2. Его много в свежем шиповнике, зелёном луке и укропе, капусте.

***Витамин В6***. Так называют витамин, который делает здоровой нашу кровь, улучшает память, повышает настроение, придает силы. Он содержится в свекле, зелёном горошке, петрушке, землянике.

- Итак, мы узнали основные вещества, которые необходимы для роста и развития организма человека. (слайд №11)

4. Для закрепления выполним задание № 2 в тетради. (слайды 12 – 15)

**VІ.Физминутка**

**VІІ. Практическая работа.** (слайд № 16)

1. **Работа «научных» групп.**
* Ребята, представьте, что вы ученые и вам необходимо сделать научное открытие. Ученым ошибаться нельзя.
* **Первая группа** исследует предложенные им продукты, и узнает, какие питательные вещества и в каком количестве содержаться в них.
* У вас на столах есть следующие продукты: сливочное масло, макаронные изделия и овсяные хлопья. На них упаковках указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержаться в них. Изучите этикетки. Результаты исследования занесите в таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Название продуктов | Состав (в 100 г.) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Макаронные изделия |  |  |  |
| Хлопья «Геркулес» |  |  |  |
| Сливочное масло |  |  |  |

* Сделайте вывод, какие продукты богаты белками, какие жирами, а какие углеводами, и какие продукты должны преобладать в рационе человека.

- Ребята, мало знать о питательных веществах, еще нужно знать качественный это продукт или нет.

**- Вторая группа** поработает над этим исследованием. Они проведут опыты с предложенными им продуктами и сделают вывод, качественные это продукты или нет.

- У вас на столах следующие продукты: чипсы, йогурт и мед. Принадлежности для проведения опытов. План проведения опытов. Табличка для занесения выводов.

- Третья группа поработает над не менее важным заданием, ребята составят памятку о правильном питании.

 - Ребята, я предлагаю, каждой исследовательской группе предоставить свои результаты.(первая группа делает вывод, какой из предложенных им продуктов самый полезный по содержанию питательных веществ; вторая группа исследовав предложенные продукты делает сообщение о качестве, пользе или вреде данных продуктов; третья группа представляет памятку о правильном питании)

- Молодцы ребята, вы очень хорошо поработали, как настоящие ученые, давайте же сделаем вывод, что нужно знать и помнить, чтобы правильно питаться?

1. Знать содержание питательных веществ, в продуктах. (слайд №17)

2. Уметь, распознать качественный продукт или нет.

3. Помнить правила правильного питания. (слайд №18)

Поможет нам в этом Пирамида правильного питания. (слайд № 19)

**VІІІ. Пищеварительная система.** (слайды 20 – 25)

**1. Работа с учебником (стр. 139).**

- Чтобы продукты принесли пользу, они должны попасть в организм и усвоиться им. Давайте выясним, как это происходит. Для этого мы рассмотрим рисунок в учебнике стр.139 и узнаем, как устроена пищеварительная система?

- Нашему организму нужна по-особому обработанная пища. Чтобы завтрак или обед пошёл впрок, все, что попало в рот – каша, суп или яблоко, - должно перевариться и всосаться в кровь.

- Итак, посмотрим со стороны, как происходит пищеварение. Для начала мы кладем пищу в рот. Зачем? Во рту мы дробим и перетираем пищу зубами, прожевывая её. Пища во рту превращается в кашицу и отправляется куда …? (В пищевод.) Далее по пищеводу – пища опускается в …(ответы детей) желудок. Стенки желудка начинают выделять желудочный сок, пища начинает растворяться. Пищевой бульон, образовавшийся в результате переваривания пищи в желудке, всасывается стенками желудка и поступает в кровь. Кровь разности нужные организму вещества во все уголки нашего тела, питая кости, мышцы, кожу… Остатки пищи попадают в … (ответы детей) кишечник и выводятся наружу. Так и заканчивается ее переваривание. Это процесс длится 3-4 часа.

**2. Работа в рабочей тетради**

 **-** Чтобы закрепить полученные нами знания, давайте выполним Задание №3 в рабочей тетради.

**X. Итог урока. Рефлексия. (слайд № 26)**

- Ребята, вы сегодня хорошо поработали, выполняли интересные задания, получили нужную информацию, которая пригодиться вам в вашей дальнейшей жизни.

- Подвести итог нашего урока, нам поможет прием «Пять пальцев» или «Ладонь».

- У вас у каждого лежит ладошка, к каждому пальчику, я буду задавать вопрос, ответ вы записываете пря на этом пальчике.

**Мизинец – мышление Чему я научился на уроке?**

**Безымянный – близость цели Чем я занимался на уроке?**

**Средний – состояние духа Моё настроение на уроке?**

**Указательный услуга помощь Удалось ли мне взаимодействие в**

 **группе, кто помог мне, кому помог я?**

**Большой – бодрость здоровье Где я могу применять полученные**

 **знания?**

- Молодцы, ребята, с вами было приятно работать.

**XІ. Домашнее задание** (слайд №27)

1.Проверь себя по вопросам учебника стр. 141.

2.Вспомни правила питания. Познакомь с ними своих младших товарищей.

Выполни задания в рабочей тетради:

стр. 35 задание № 5

стр. 35 задание №6 – дополнительно.

Составить кроссворд «Витамины».