Учитель: Индюкова Р.Ю.

Школа: РМЭ «МОУ Сернурская средняя (полная) общеобразовательная школа №2 им.Н.А.Заболоцкого»

Тема: «Органы пищеварения. Путешествие пищи»

Цели: 1. Дать представление об органах пищеварения, о значении пищи и его составе: белки, жиры, углеводы; минер. Вещества.

1. Показать детям путешествие пищи (с процессом пищеварения)
2. воспитывать культуру и гигиену питания.

Оборудование: плакаты с изображением продуктов питания, овощей, таблица

« Органы пищеварения»

Пословицы: 1. Умеренный в еде - врач себе.

* 1. Не все полезно, что в рот полезло.
	2. Мясо и хлеб - проза питания, а фрукты - поэзия питания .
	3. Кто жаден до еды, тот дойдет до беды .
	4. С голоду брюхо не лопнет, только сморщится .
	5. С поста не мрут, а с обжорства мрут .
	6. Спеши на работе, а не за едой .
	7. Ужин не нужен, был бы обед .
	8. Недосол на столе, а пересол на спине .
	9. Через рот 100 болезней входит .
	10. Самые точные часы - желудок .
		1. .Обед без овощей - праздник без музыки .
		2. .Зелень на столе - здоровье на 100 лет .
			1. Много есть - невелика честь .
			2. Там, где нет мяса - свекла герой .

16 .Хорошо прожуешь - сладко проглотишь.

Ход урока:

* + - * 1. Организация.

❖ точечный массаж

* + - * 1. Проверка домашнего задания:

Назвать органы дыхания (нос, трахея, бронхи, легкие) показать путь прохождения воздуха.

Рассказать какое значение имеет нос? (фильтр, печка, сторожевой пост).

Какой обработке подвергается воздух, проходя через нос?

Как путешествует кислород по организму? (вдох - втягиваешь ноздрями воздух

Носовая полость —> дыхательное горло —> трахея.) Есть маленькая заслонка, которая во время еды закрывается. ВОВРЕМЯ ЕДЫ НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ! АЛЬВЕОЛА - тоненькие кровеносные сосуды. ВДОХ - грудь поднимается (легкие расширяются)

ВЫДОХ - грудная клетка опускается, легкие сжимаются, удаляется углекислота.

Ресничками покрыта поверхность дыхательного органа. Они все время находятся в движении противоположному движению воздуха. Частицы пыли, отмершие клетки, убитых бактерий - удаляют реснички. 5). Для чего нужна дыхательная гимнастика?

1. Чтение пословицы:
	1. Самые точные часы желудок.
* Чем является Желудок?
	1. Объявление темы, целей урока. С. 62.
		1. Новый материал,
			1. Попробуйте объяснить, какое значение имеет питание для человека?
			2. Расскажите о своём режиме питания. ♦> на завтрак, обед, полдник, ужин.
* какое твое любимое блюдо? РАССКАЗ УЧИТЕЛЯ О ПИТАНИИ:
	1. Все живые организмы питаются.
	2. Питание необходимо для нормального развития, роста, обеспечение энергией.
	3. Вкус пищи не самое главное.

Белки - важная часть питания, строительный материал. Основной источник белков - молоко, соли кальция. Полезнее употреблять кисломолочные продукты: кефир, ряженку , йогурт .

♦> Белки животного происхождения - мясо, рыба, яйцо,

молоко. Недостаток их приводит : ♦♦♦ снижение работоспособности; ❖ задерживается рост ;

♦♦♦ уменьшается сопротивляемость к различным заболеваниям.

ЖИРЫ - продовольственные и топливные склады. Это строительный материал для нервной ткани и мозга . НЕДОСТАТОК их приводит:

* снижает защитные силы организма ;
* человек больше подвержен простуде ;
* замедляется темп роста ;

За счет жиров растительного происхождения - кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, орехи. УГЛЕВОДЫ - топливо для клеток. Основной источник энергии для подвижных игр , бега , физической и умственной работы , занятий спортом . 2-3 куска сахара восстановят силы человека. Однако : избыток сахара вреднее , чем его недостаток .Мед - лучше.

В растительной пище есть набор витаминов, минеральных солей. Очень полезны принимать в пищу салаты из листьев крапивы , моркови , редиса , свеклы , репы .

ВОДА. Чистая питьевая вода необходима организму . За 1 сутки требуется 2,5 л воды (с супом, компотом, овощами, фруктами). Человек может прожить без воды не более 3-5 дней. Наш организм на 60% состоит из воды .

Минеральные вещества - в необходимых количествах содержится во всех продуктах. Кальций , фосфор необходим для роста зубов , костей . (содержится в молоке).

Обыкновенная соль тоже используется в пищу.

Железо - отсутствие его в крови ведет к слабости организма. Оно содержится в мясе , овощах , фруктов. 5 .Все прекрасно знаем, как путешествует пища, с. 65 работа по учебнику.

Рот— пищевод — желудок. Во рту пища пережевывается , смачивается слюной. Желудок □ главное отделение « внутренней кухни». Есть железы, которые выделяют кислые соки. Они растворяют большую часть веществ , из которых состоит пища.

Аппетит возникает при виде красиво оформленной пищи.

Добросовестно трудится желудок при этом. Есть народная пословица: «

Хорошо прожуешь - сладко проглотишь». Почему так надо?

Затем переработанная пища поступает в тонкую кишку (6м). Это самая

длинная часть пищеварительной системы. Здесь тоже есть железы.

Питательные вещества всасываются в кровь, направляются в печень и

разносятся по телу.

Далее все переходит в толстую кишку - последний отдел «внутренней кухни»(1,5м). Полезные кишечные микробы, постоянно живущие на стенках толстых кишок, перерабатывают уцелевшие остатки пищи. Всасывается большая часть воды из пищевой массы.

Вывод: В дорогу отправляется в виде кусочка хлеба с маслом, супом, каши, котлеты, компота - а к концу путешествия превращается в маленькие капельки прозрачной жидкости.

За 1-2 суток у взрослого человека происходит полное переваривание пищи .1Y2 этого времени - в толстом кишечнике.

Полутвердые не переваренные отходы продвигаются в прямую кишку и выбрасываются из организма.

1. Гигиена питания .
2. с.78 Удивительные вкусы разных народов.
	1. Рассказ о 10 маленьких секретах здорового питания.
	2. Правильное, рациональное питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его физическое состояние. Существуют определенные правила питания:
		1. есть надо умеренно;
		2. еда должна быть полноценной
		3. необходимо соблюдать режим питания. Здесь следует выделить 4 основных принципа.
* регулярность, т.е. прием пищи в одно и то же время суток.
* дробность питания в течение суток.
* максимальное соблюдение рационального питания при каждом приеме пищи.

♦♦♦ физиологически обоснованное распределение количества пищи по ее приемам в течение дня.

Дополнительно: план урока (для учителя)

АЛЬВЕОЛА - тоненькие кровеносные сосуды . ВДОХ - грудь поднимается (легкие расширяются ) ВЫДОХ - грудная клетка опускается , легкие сжимаются ,( удаляется углекислота.

Ресничками покрыта поверхность дыхательного органа .Они все время находятся в движении противоположному движению воздуха.

Ч астицы пыли , отмершие клетки, убитых бактерий - удаляют реснички.

5). Для чего нужна дыхательная гимнастика ?

3. Чтение пословицы:

1. Самые точные часы-желудок. = Чем явл. Желудок?
2. Объявление темы, целей урока, с. 62.
3. Новый материал,
	1. Попробуйте объяснить, какое значение имеет питание для человека?
	2. Раскажите о своём режиме питания. = на завтрак , обед , полдник, ужин . = какое твое любимое блюдо ?

РАССКАЗ учителя о питании :

* + 1. Все живые организмы питаются .
		2. Питание необходимо для нормального развития , роста, обеспечение энергией .
		3. Вкус пищи не самое главное .

Белки - важная часть питания , строительный материал. Основной источник белков - молоко, соли кальция .Полезнее употреблять кисло-молочные продукты: кефир, ряженку, йогурт.

= Белки животного происхождения- мясо , рыба , яйцо , молоко .Недостаток их приводит : = снижение работоспособности; = задерживается рост;

= уменьшается сопротивляемость к различным заболеваниям .

ЖИРЫ - продовольственные и топливные склады .Это строительный материал для нервной ткани и мозга . НЕДОСТАТОК их приводит :

= снижает защитные силы организма;

= человек больше подвержен простуде;

 = замедляется темп роста ;

За счет жиров растительного происхождения - кукурузное, подсолнечное , оливковое масла, орехи . УГЛЕВОДЫ - топливо для клеток .

Основной источник энергии для подвижных игр, бега, физической и умственной работы , занятий спортом - 2-3 куска сахара восстановят силы человека . Однако: избыток сахара вреднее , чем его недостаток. Мед - лучше.

 В растительной пище есть набор витаминов, минеральных солей. Очень полезно принимать в пищу салаты из листьев крапивы, моркови, редиса, свеклы, репы .

ВОДА . Чистая питьевая вода необходима организму . За 1 сутки требуется 2,5 л воды (с супом , компотом , овощами, фруктами).

Человек может прожить без воды не более 3-5 дней. Наш организм на 80% состоит из воды . Минеральные вещества - в необходимых количествах содержится во всех продуктах . Кальций , фосфор необходим для роста зубов , костей (содержится в молоке).

Обыкновенная соль тоже используется в пищу .

Железо - отсутствие его в крови ведет к слабости организма . Оно содержится в мясе , овощах , фруктов.

1. Все прекрасно знаем, как путешествует пища.
2. с. 65 работа по учебнику.

6.Подведение итога урока:

Рефлекция:

 1.Что я знал (а) до урока?

 2.Что нового я узнал (а) на уроке?

3.Что мне понравилось? Не понравилось?

4.Самооценка.

5.Оценка учителя.