**Конспект урока окружающего мира автор АА Плешаков 3 класс Наше питание**

 **Конспект урока окружающего мира автор АА Плешаков 3 класс Наше питание**

***ОКРУЖАЮЩИЙ МИР***

***3 класс***

***Тема : «Наше питание. Пищеварительная***

***система»***

***Тема урока: Наше питание. Пищеварительная система.***

***Цели урока:***

***Образовательные***

***Познакомить учащихся с необходимыми организму питательными веществами.***

***Дать элементарные представления об органах пищеварения человека.***

***Сформировать правила правильного питания.***

***Развивающие***

***Развивать умение выделять главное, существенное в изучаемом материале.***

***Развивать самостоятельность, познавательные интересы.***

***Воспитательные***

***Содействовать формированию бережного отношения к своему здоровью.***

***Воспитывать аккуратность и прилежание.***

***Поднимать мотивацию обучения, интерес к предмету посредством использования мультимедиа проектора.***

***Тип урока: изучение новых знаний.***

***Оборудование: Учебник «Окружающий мир» А.А. Плешакова и рабочая тетрадь, , 3 класс, мультимедиа проектор, презентация. таблица «Пищеварительная система», предметные картинки, этикетки от различных продуктов (молоко, сок, шоколад, булочка, йогурт). Карточки со словами – белки, жиры, углеводы, витамины.***

***Ход урока:***

***I. Организационный момент***

***Веселый прозвенел звонок!***

***Мы начинаем наш урок.***

***Мотивация***

***– Девиз нашего урока – «Хочу все знать!» (хором)***

***Будем отвечать активно,***

***Хорошо себя вести,***

***Чтобы гости дорогие ,***

***Захотели вновь прийти!***

 ***!***

***– Сегодня у нас необычный урок, вы будете в роли исследователей, работа трудная, но интересная, поэтому пожмите друг другу руки и пожелайте успехов. Я тоже вам желаю успехов и удачи.***

***II. Актуализация опорных знаний.***

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

***— Здравствуйте, простите за опоздание.***

***— 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 Саши заболел живот?***

***— Он много съел.***

***— Правильно, и съеденная пища не принесла ему пользы.***

***— Ребята! Вы догадались, о чём пойдёт речь на уроке. Сформулируйте тему и цели урока. (Ответы детей)***

***— Сегодня на уроке мы поговорим о правильном питании и узнаем, как работает пищеварительная система человека.***

***3 слайд – тема урока: «Наше питание. Органы пищеварения»***

***— Тема урока «Наше питание. Органы пищеварения»***

***Древним мудрецам принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить , а не живем для того , чтобы есть». А как вы думаете, зачем человек ест?***

***- Без пищи человек не может жить, расти , двигаться, бороться с болезнями.***

***III. Новая тема***

***Практическая работа.***

***— У вас на партах лежат этикетки от упаковок разных продуктов, внимательно прочитайте и скажите, какие питательные вещества содержаться в данных продуктах. (Ответы детей)***

***6 — (слова — жиры, белки, углеводы )***

***— А знаете ли вы, какую роль выполняют жиры, белки, углеводы в нашем организме?***

***— Давайте послушаем сообщения ребят из учебника, справочников и энциклопедий.***

***Белки – вещества, которые служат основным строительным материалом для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.***

***Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.***

***Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.***

***Молодцы! У вас получились полные, содержательные рассказы. Но для нормальной работы организма необходимы ещё минеральные вещества: фосфор, кальций, железо… А знаете ли вы, что в организме человека до 60% воды. Все обменные процессы происходят с помощью воды. Без неё человек может прожить не более 3 – 5 дней. Ну вот, ребята, мы с вами разобрали какие питательные вещества мы употребляем в пищу.***

***Витамин (возле доски):***

***— А про меня забыли!***

***- А ты кто такой ?***

***- А я витамин.***

***- И правда ,ребята , а про витамины мы забыли. Сейчас мы откроем учебники на странице и прочтем все о витаминах.***

***- Что же вы узнали о витаминах? (Ответы детей)***

***- Верно. Существует около 20 видов витаминов («вита» — жизнь, «амин»- органическое вещество). Наиболее распространенные – A, B, C, D, Е.***

***Дети садятся на свои места.***

***- А можно мне дополнить …. ( рассказ о б экспедиции Беренга )***

***-Витамины – обязательная и незаменимая часть рациона. Они не накапливаются у нас в организме. Их требуется около 20 ежедневно. Все витамины из пищи мы получить не можем, поэтому необходимо принимать витаминные препараты.***

***- Какие же питательные вещества человек получает с пищей ? ( белки, жиры и углеводы, витамины)***

***- Давайте вернёмся к этикеткам и посмотрим, какое количество жиров, белков и углеводов содержатся***

***в каждом продукте питания.***

***— Откройте рабочие тетради на стр. 62, найдите задание № 2.***

***— Заполнять таблицу мы будем коллективно.***

***11 слайд – таблица для практической работы***

***Поднимаю этикетку молока и показываю детям.***

***— Первый продукт, пищевую ценность, которого мы рассмотрим – молоко.***

***— Запишите его название в таблицу.***

***-Сколько процентов содержит молоко — жиров , углеводов, белков? Запишите в тетрадь***

***Следующий продукт шоколад. Запиши это слово во второй строке.***

***— Запишите какое количество содержится белков, жиров и углеводов в нём.***

***— Третий продукт – пшеничный хлеб. Ребята записывают данные в третьей строке.***

***— Далее мы поговорим о соке. Запишите в следующей строке это слово.***

***— Что интересного вы заметили? (Не содержит жиров и белков)***

***— И последний продукт – рыба. Правильно запишите это слово в последней строке. Занесём данные о пищевой ценности этого продукта.***

***Проверьте и оцените свою работу.***

***Сводная таблица***

***— Какая колонка осталась незаполненной? (витамины)***

***— Запишите названия витаминов в свою таблицу. Обратите внимание, что названия витаминов обозначают большими латинскими буквами.***

***— В каких из этих продуктов самое высокое содержание белков, жиров, углеводов, витаминов?***

***— Сравните результаты и сделайте вывод.***

***- Какие продукты наиболее богаты белками, жирами, углеводами?***

***Вывод: белки – в шоколаде, жиры – в шоколаде, углеводы – шоколаде и пшеничном хлебе, витамины – в соке и молоке.***

***— В разных продуктах содержится разное количество белков, жиров, углеводов, витаминов. Ещё раз посмотрите на таблицу.***

***— Какой должна быть наша пища? (Разнообразной)***

***— Любая пища может быть как полезной, так и вредной. Когда она может стать вредной для организма человека? (Когда человек переедает)***

***— Значит, пища должна быть не только разнообразной, но и в меру.***

***Игра « Найди свое место» 12 слайд***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жиры** | **Белки**  | **Углеводы** |
| растительное масло  | мясо | хлеб |
| сливочное масло | рыба  | морковь |
|  | яйцо  | картофель |
| сметана |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***В продукте питания обычно преобладает одно какое-либо вещество: жиры, белки или углеводы. Так, в молоке больше белка — значит, оно относится к белковой пище. Таким образом, можно разделить все продукты, по количеству того или иного полезного вещества. У нас на доске таблички: жиры, белки, углеводы, а мы все***

***вместе разделим предметные картинки на эти группы.***

***Дети выполняют задание коллективно.***

***ОЦЕНИВАНИЕ ДЕТЕЙ***

***- А сейчас мы немножко отдохнём.***

***IV. Физминутка.***

***1. Чтобы со здоровьем был у вас порядок,***

***Правильно питайтесь ежедневно вы***

***Правильно питаться верный путь к здоровью 2 раза***

***Это обязательно запомнить все должны***

***Припев***

***И тогда здоровье ваше***

***Вас не будет подводить .***

***Быть здоровым так прекрасно***

***Так прекрасно долго жить .***

***2. Кушать с аппетитом***

***Щи, котлеты , каши,***

***Разные салаты, соки и компот.***

***Вкусно и полезно — просто объеденье ! 2 раза***

***Со здоровьем не будет ни каких забот.***

***Припев***

***Если правильно питаться***

***Каждый день и каждый раз***

***Это значит быть здоровым — 2 раза***

***И счастливым каждый час!***

***V. Знакомство с пищеварительной системой организма человека.***

***С пищей человек получает необходимые питательные вещества.***

***А сейчас мы поговорим о том, как человек питается, что происходит с пищей в организме и как нужно правильно питаться.***

***Как же происходит процесс пищеварения? Оказывается, он начинается ещё до того, как пища попадает в рот. Понаблюдайте, что будет происходит в вашем организме, пока я режу этот лимон. Вы все заметили, что во рту началось выделение слюны. Это и есть начало процесса пищеварения. Ваш организм настроился на прием пищи. «Слюнки потекли» — говорим мы при виде хорошо накрытого стола. За сутки взрослый человек выделяет 1,5 литра слюны.***

***Когда пища попадает в ротовую полость, в работу включаются все органы пищеварения. Давайте посмотрим и вспомним их.***

 ***— органы пищеварения***

***Сопроводительный рассказ учителя.***

***— Сначала пища попадает в ротовую полость. Мы пережевываем пищу, наши зубы превращают её в маленькие кусочки и перемешивается языком. Слюна размягчает пищу и облегчает процесс глотания. Язык проталкивает пищу в глотку. Через глотку и пищевод еда проходит в желудок. В желудке еда переваривается с помощью желудочного сока до состояния густого супа. Эта кашица проходит дальше в кишечник. Там и заканчивается её переваривание. Большую роль в пищеварении играет печень. Она выделяет в тонкую кишку особую жидкость, необходимую для пищеварения, – желчь. В тонком кишечнике частицы питательных веществ впитываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу. Остатки «супа» попадают в толстый кишечник. Здесь полезные вещества и вода всасывается в кровь. Остатки выносятся в прямую кишку.***

***— А теперь давайте посмотрим, как вы запомнили названия органов пищеварения***

***( на столах у детей карточки с таблицей « Пищеварительная система» , в окошках нужно написать названия органов) – органы пищеварения***

***Взаимопроверка.***

***-Молодцы! Вы можете работать еще лучше!***

***VI. Правила питания.***

***Послушайте, какую ситуацию я однажды наблюдала:***

***В кафе за одним столиком сидели мальчик и пожилой человек. Мальчик куда-то торопился и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно смотрел на своего соседа.***

***- Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? – обратился он к мальчику.***

***Тот удивился:***

***- Разве вы не видите? Я ем кашу!***

***- Но ведь ты же её совсем не пережевываешь.***

***Мальчику стало смешно.***

***- А зачем я её буду жевать – она и так жидкая.***

***- Пусть жидкая, — сказал старичок, — жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой её сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища наскоро проглоченная и необработанная слюной , попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки , которые там выделяются , не смогут ее полностью переварить . Большая часть пищи выбрасывается тогда из организма***

***Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря. Оказывается, что кусочек черного хлеба, хорошо пережеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный второпях.***

***-Какой можно сделать вывод ? (нужно кушать медленно, хорошо пережевывая пищу)***

***А сейчас мы поработаем в парах, ваша задача состоит в следующем : выбрать нужное и составить правила питания. Устно объяснить, почему надо делать так, а не иначе.***

***Нужно стараться есть разнообразную пищу.***

***Если хочешь - ешь пельмени хоть целый месяц.***

***Нужно стараться есть в одно и то же время.***

***Кушать надо тогда, когда проголодался.***

***Утром перед школой надо обязательно завтракать.***

***Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.***

***Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.***

***Перед сном покушай плотно.***

***Правильные ответы:***

***Нужно стараться есть разнообразную пищу , чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.***

***Нужно стараться есть в одно и тоже время . Организм как бы привыкает к определенному режиму , и тогда пища лучше усваивается .***

***Утром перед школой нужно обязательно завтракать . Некоторые ребята по утрам так спешат , что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу , а то и вовсе ничего не едят . А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.***

***Ужинать нужно не позже , чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.***

***Оценивание детей. 18 слайд***

***- Какое из правил вам было знакомо?***

***— Какие правила вы выполняете?***

***— Дети, что важно делать для того, чтобы быть здоровым? (правильно питаться)***

***- Одному мудрецу задали вопрос : « Что для человека важнее, богатство или слава?» Он ответил : « Ни то , ни другое, а здоровье . Здоровый нищий счастливее больного короля» . А другой мудрец предупреждал : «Мы замечаем , что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его уже нет.»***