МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9

П. ИЗВЕСТКОВЫЙ»

**Урок по окружающему миру.**

**«Здоровое питание»**

**2 класс.**

**(С использованием групповой технологии, проектно- исследовательской деятельности)**

 **РАЗРАБОТАЛА:**

**учитель начальных классов** – Нестерова Н.П.,

**первая квалификационная категория**

**Окружающий мир.2-й класс. «Школа России» Автор: А.А.Плешаков.**

**Тема: «Здоровое питание» (Проектная и групповая технологии)**

**Цели:** Подвести итог проектно- исследовательской деятельности, определить продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:* учащиеся научатся понимать необходимость вести здоровый образ жизни, использовать для сохранения и укрепления своего здоровья полезные продукты.

*Метапредметные*

* Регулятивные УУД:
	+ постановка учебной задачи с учётом имеющихся знаний и знаний, полученных в процессе урока;
	+ умение планировать свою работу;
	+ учиться прогнозировать, контролировать, корректировать и оценивать свою    деятельность.
* Познавательные УУД:
	+ формирование логических действий анализа, сравнения, установления  причинно- следственных связей;
	+ постановка и формулирование проблемы, самостоятельный поиск её решения.
* Коммуникативные УУД:
	+ умение плодотворно сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе информации;
	+ формирование умения слаженно работать в группе;
	+ формирование умения полно и чётко выражать свои мысли, владея умело речью.
* *Личностные:*
* демонстрируют навыки культурного поведения при общении, выполняют изученные правила охраны и укрепления здоровья.

**Демонстрационный материал:** вредные продукты из магазина(чипсы,чупа-чупс,газвода, ролтон, кириешки и т.д., лупы

**Раздаточный материал:**

Шаблоны бабочек, цветные карандаши, конверты с заданиями,лист для записи, ручка, светофорчики.

**Ход урока.**

**I. Организационный момент.**

Звенит звонок!
Начинается урок!
Русский язык? Нет!
И не математика!
Новое поколение
Выбирает здоровье!

**План работы на уроке. (**высказывания детей)

**II. Введение в тему.**

- Перед тем, как начать наше сегодняшнее занятие, предлагаю посмотреть сценку стихотворения С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”. А вы постарайтесь догадаться, чему будет посвящено наше занятие.

-**Определите тему занятия**? (Здоровое питание). (Слайд1)

-**Поставьте учебную задачу**? (учиться отличать полезные и вредные продукты, правильно питаться, узнаем, какое питание считается здоровым)

***Исследуем понятие «Здоровое питание».***

***(на доске листы перевернуты: витамины, белки, жиры, углеводы, правила питания)***

- Что на свете всего дороже? (Здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

- Замечательный философ Сократ говорил (Слайд №2): “Человек похож на ту пищу, которую он ест”.

 **-** Как понимаете данное выражение?

Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Какие эти вещества? (**витамины,**  белки, жиры, углеводы)

**III.Работа над новым материалом.**

1. Защищая проекты вы многое узнали о полезной и вредной пище.

-Какое д/з было дано каждой группе? (Узнать про витамины информацию)

**1группа**: **Витамин А** очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет. (Слайд 3)

**Витамин А**  можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи.

**2 группа:**  **Витамин В** способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, укрепляет нервную систему.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам. (Слайд 4)

**Витамин В есть** в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах,

**Группа 3 Витамин С** укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он. (Слайд 5)

**Витамин С.**А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

**Группа 4 Витамин Д** способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить! (Слайд 6)

**Витамин Е** – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

**Витамин Е.** находится в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.

***-Сформулируйте вывод по сказанному.***

***Оцените работу своей группы.*** (светофорчики) Ответы.

(Каждая группа отвечает:есть пищу, богатую витаминами, есть пищу разнообразную.

**2) Групповая работа.**

***Кроме витаминов организму нужны и другие важные вещества. Найдите нужную информацию.***

Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются **белки.** (Слайд№7)Белки – строительный материал организма.Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков **есть жиры.** (Слайд №8**) Жиры** – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них **углеводов.** (Слайд №9)Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

Чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать **определенные правила:**

-ешь разнообразную пищу,

-больше ешь овощей и фруктов,

-хорошо пережёвывай пищу,

-на завтрак ешь каши,

- не наедайся перед сном,

-не разговаривай во время еды,

-не увлекайся слишком жирной, острой и солёной пищей.

**Вывод: в чем заключается здоровое питание. (иссл. На доске)**

**1)Анализ проделанной работы:**

**1группа-**Вы защитили свой мини-проект «Полезные и вредные продукты»,( рассказ 1 человека о своём проекте (цель, гипотеза,поиск литературы, вывод) **Оцените значимость работы над проектами.**

**2 группа**-провели анкетирование по теме. (***выступление1уч***:опрошены 23 человека в классе,анкеты показали, что 20чел знают мало о вредной пище; 7чел любят чипсы, лимонад, чупа-чупсы , 10чел любят, но едят редко,5чел не любят эти продукты; если бы пришлось выбирать (чипсы, газировка, фрукты) почти все выбрали- фрукты.На вопрос –здоров ли ты: 14 ответили да, 6чел к концу дня чувствуют усталость,3чел считают себя нездоровыми) **Оцените важность этой работы.**

**3группа: интервью.** Мы опросили старшеклассников, работников школы. Все знают, что фрукты, овощи и молоко полезно, но не все знают, что есть вредные продукты. Все ученики любят покупать чипсы, кириешки, газводу, колу, жевачку. Взрослые стараются таких продуктов не брать. Но все любят сладкое. Мы нашли много иформации о полезных и вредных продуктах, необхоимо веем об этом рассказать.

**4 группа: Сформулируйте вывод.**

**Вывод:** Мы провели опрос детей в классе, взяли интервью у учеников школы и пришли к выводу, что многие дети любят продукты, которые вредные для здоровья. Решили найти больше информации об этом.

Готовясь к защите проектов «Полезные и вредные продукты» искали информацию везде: это знания родителей, работа со справочниками в библиотеке, работа в сети Интернет. Сходили в больницу и врач рассказала нам о том, какой вред здоровью приносят некоторые продукты, которые мы любим. Узнали много интересного и важного о здоровом питании. Работали над правилами здорового питания.

**3)Физкультминутка («Вершки- корешки») (**Если едим корешки-присесть, вершки- встать, руки вверх) Картофель,фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох, редька)

**4). Групповая работа**. Приготовьте обед из 3-х блюд.

1. свёкла, картофель,фасоль, лук,чеснок, плоды шиповника.
2. Капуста, картофель, морковь, помидоры, лук. Чеснок, яблоки.
3. Картофель, горох,морковь,лук, чеснок,груши,.
4. Гречка,картофель, лук, огурцы,морковь,фасоль, сок

***Проверка. Оценка работы.***

**6) Игра «Магазин».Групповая работа**

-Купите в вообр.магазине 3 продукта.

**Задание:** исследуйте упаковку с продуктами, попробуйте найти на упаковке наличие добавок. Сделайте вывод о наличии добавок. Е.

**Вывод**: для чего производитель использует добавки? (усиление вкуса, цвета, запаха)

**7) Практическая работа. (опыты)** Сделать до урока, на уроке каждая группа рассказывает о своём опыте, готовит вывод.

 **Опыт «Монетки».**

Залей одну монетку газводой. Что с ней произойдёт. Сделайте вывод:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(стала чистой, блестящей, газвода очистила металл, значит она может разъедать стенки желудка)

**Опыт. «Огонь».**

Возьмите чипсу, подожгите на спиртовке. Вывод:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(отлично горит,непр запах, Чипсы содержат много жира, в составе есть горючие вещества (синтетические)

**Опыт. «Чупа-чупс».**

Опусти«Чупа-чупс» в стакан с чистой водой. Хорошо помешайте.

Вывод:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(вода окрасилась, добавлены красители)

**4 опыт. Фонтан.**

Разлейте бутылку кока-колы на 2 бутылки, добавьте жевательные конфеты «Ментос». Что произошло?

Вывод:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(произошла химическая реакция, образовалось много пены и газов. То же происходит в желудке, вызывает тошноту, плохое самочувствие.)

**Значимость проводимой работы.**

**Групповая работа.**

**Изучите информацию, задайте вопрос другу.**

**Вредные продукты.**

 В магазине есть много продуктов, вредных для здоровья человека.

 В **газированной воде** много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно.

 Один из компонентов **пепси или колы** – кофеин. Кофеин оказывает вредное воздействие на детский организм.

 Вред **чипсов и сухариков** заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Специи сильно раздражают желудок.

 Много специй в супах быстрого приготовления. Поэтому, если хотите быть здоровым, не ешьте **ролтон.**

 Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Чем больше **жевательная резинка** находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется.

 Все люди любят **сладости.** Это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно.

 **Подумайте о здоровье, когда покупаете продукты в магазине!**

**-Какова тема текста? Главная мысль?**

**Рефлексия.**

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё.

Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?»

А сам думает: "Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил**: «Всё в твоих руках».**

В наших руках наше здоровье.

Для вас я тоже приготовила бабочек.

***Давайте их раскрасим.***

Красный цвет - для меня тема была важной, пригодится в жизни.

Зелёный цвет - я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым.

Синий цвет - обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье.

Чёрный цвет - было неинтересно, не важная тема.

**-Какие возьмёте цвета?**

**-Какую учебную задачу ставили? (**учиться отличать полезные и вредные продукты, правильно питаться)

**Удалось с ней справиться?**

-Выскажите **мнение об уроке**? (по плану: я узнал….., мне понравилось…., мне было интересно…., мне было трудно….)

-**Пригодятся ли знания, полученные на уроке в жизни?**

**Оцените работу в группе. (светофор)**

Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы! (Слайд №10).

**Самоанализ урока «Здоровое питание»**

В классе 23 человек. Присутствовало 20 учащихся. В классе ребята с разным уровнем развития, разным темпераментом.

УМК «Школа России»,автор А.А.Плешаков «Окружающий мир».

Это урок по теме «Если хочешь быть здоров». Итоги проектно- исследовательской деятельности детей.

**Цели:** Подвести итог проектно- исследовательской деятельности, исследовать понятие «здоровое питание»

**Планируемые результаты:**

*Предметные:* учащиеся научатся понимать необходимость вести здоровый образ жизни, использовать для сохранения и укрепления своего здоровья полезные продукты.

*Метапредметные*

* Регулятивные УУД:
	+ постановка учебной задачи с учётом имеющихся знаний и знаний, полученных в процессе урока;
	+ умение планировать свою работу;
	+ учиться прогнозировать, контролировать, корректировать и оценивать свою    деятельность.
* Познавательные УУД:
	+ формирование логических действий анализа, сравнения, установления  причинно- следственных связей;
	+ постановка и формулирование проблемы, самостоятельный поиск её решения.
* Коммуникативные УУД:
	+ умение плодотворно сотрудничать с учителем и сверстниками в поиске и сборе информации;
	+ формирование умения слаженно работать в группе;
	+ формирование умения полно и чётко выражать свои мысли, владея умело речью.
* *Личностные:*

Формирование жизненного самоопределения о здоровом питании, значимость знаний в жизни, соблюдение нравственных правил здорового питания.

 **В уроке можно выделить следующие этапы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы урока** | **Универсальные учебные действия** |
| **1** | Мотивирование к учебной деятельности | личностные |
| **2** | Планирование деятельности | регулятивные |
| **3** | Определение темы, постановка учебной задачи | РегулятивныеЦелеполаганиякоммуникативные |
| **4** | результаты проектно-исследовательской деятельности | познавательные |
| **5** | Анкетирование по теме, интервью. | Коммуникативные |
| **6** | Связь предыдущей работы с более глубоким понятием «Здоровое питание» | Познавательныеличностные |
| **7** | Работа в группах. | Коммуникативные |
| **8** | Здоровьесберегающие технологии, связь ф/м с темой занятия. | Коммуникативныепознавательные |
| **9** | Практическая работа, формулировка выводов. | ПознавательныеРегулятивныекоммуникативные |
| **10** | Оценка своей деятельности и работы одноклассников. | Регулятивные самооценкикоммуникативные |
| **11** | Работа с текстом | Познавательныекоммуникативные |
| **12** | Рефлексия учебной деятельности. | Регулятивные саморегуляциикоммуникативные |
| **13** | Подведение итогов, определение значимости проведенной работы. | РегулятивныеКоммуникативныеличностные |
| **14** | Использование ИКТ | познавательные |

**Преимущество проектов:**

учащиеся видят перед собой конечный результат – вещь, которую они сделали своими руками, вложили в нее душу;

* при выборе проекта учитываются индивидуальные способности учащихся: сильным – сложное, слабым - по их реальным возможностям;
* выполняя проекты, каждый ученик развивает свои творческие возможности и способности, учится решать жизненные задачи;
* профессиональное самоопределение. Именно при выполнении творческого проекта ученик задумывается над вопросом: на что я способен?