



**Автор:** Большакова Галина Леоновна

**Предмет:** Естествознание

**Класс:** 1 класс

**Раздел:** Человек

**Тема:** Как правильно питаться

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цели обучения (ссылка на учебную программу): | 1.4.2.2 определить потребности человека, необходимые для его роста и развития, (например, питание, сон и т.д.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Цели урока:                                  | Все учащиеся смогут: <ul style="list-style-type: none"><li>• определить потребности человека, необходимые для его роста и развития.</li></ul> Большинство учащихся смогут: <ul style="list-style-type: none"><li>• составить правила правильного питания.</li></ul> Некоторые учащиеся смогут: <ul style="list-style-type: none"><li>• составить меню из полезных продуктов для завтрака на 3 дня.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Языковые цели:                               | 1. Слушание: во время просмотра видео прослушать информацию о полезных и вредных продуктах питания.<br>2. Говорение: обсудить в группах и рассказать правила правильного питания.<br>3. Чтение: прочитают расположение продуктов в пирамиде питания.<br>4. Письмо: при составлении диаграммы Кэрролла записать полезные и вредные продукты и напитки. Учащиеся смогут использовать в своей речи основные понятия: завтрак, обед, полдник, ужин, витамины, здоровый, бодрый, энергичный. Полезная фраза для диалога/письма: Для роста и развития дети должны употреблять полезную пищу.<br><b>Ключевые слова и фразы:</b><br>полезные и вредные для здоровья продукты питания, приём пищи, правильное питание, пирамида питания. |
| Навыки использования ИКТ:                    | Использование ИКТ, справочные материалы. Связь с предметом «Познание мира». Семейные традиции. Связь с предметом «Обучение грамоте» при изучении раздела «Еда и напитки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Предыдущие знания:                           | Учащиеся знают, что люди являются живыми организмами, такими же, как животные и растения; понимают, что люди растут, взрослеют и стареют.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Ход урока

| Этапы урока | Запланированная деятельность на уроке | Ресурсы |
|-------------|---------------------------------------|---------|
|-------------|---------------------------------------|---------|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Начало урока<br/>(5-10 минут)</p> | <p>Создание положительного эмоционально настроения. Я создаю благоприятную атмосферу для работы на уроке. Ученики становятся в круги прослушивают отрывок из песни «Моя семья»</p> <p>Приём «Добавь следующее» Ученик называет предмет и передаёт эстафетную палочку соседу, тот придумывает второе слово, относящееся к этой же группе предметов, и называет уже два слова по порядку. Следующий ученик называет два слова и добавляет своё и т.д. Например:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семья.</li> <li>2. Семья, мама.</li> <li>3. Семья, мама, папа.</li> <li>4. Семья, мама, папа, я.</li> <li>5. Семья, мама, папа, я, брат.</li> <li>6. Семья, мама, папа, я, брат, сестра.</li> <li>7. Семья, мама, папа, я, брат, сестра, бабушка.</li> <li>8. Семья, мама, папа, я, брат, сестра, бабушка, дедушка. (Учитель хвалит детей и спрашивает:<br/>«Гордитесь ли вы собой, что у вас всё получается?<br/>Будете ли вы хвалиться этим?») - Возьмёмся за руки, поделимся друг с другом улыбкой и от всей души пожелаем себе сегодня на уроке добра и удачи. (Дети, держась за руки, повторяют за учителем слова хором)<br/>Мы – умные!!!<br/>Мы – дружные!!!<br/>Мы – внимательные!!!<br/>Мы – старательные!!!<br/>Мы – отлично учимся!!!<br/>ВСЁ У НАС ПОЛУЧИТСЯ!!!</li> </ol> <p>Актуализация жизненного опыта. Игра «Четвёртое лишнее»<br/>Груша, яблоко, сон, апельсин.<br/>Карандаш, ручка, пенал, тепло.<br/>Воздух, мама, папа, сын.<br/>Ученик, питание, ученица, учитель.<br/>Люблю, рисую, играю, одежда.<br/>Красивый, умный, дом, старательный.<br/>Стол, вода, кресло, диван.<br/>- Что необходимо любому человеку в повседневной жизни?<br/>Без чего человек не сможет жить?<br/>Мы назвали самое необходимое в жизни человека. (Дети называют, а учитель вывешивает карточки со словами на доску) - Обратите внимание, что одно слово яркое и привлекает внимание.<br/>Как вы думаете, какова цель нашего урока?<br/>Цель нашего урока: 1.4.2.2 определить потребности человека, необходимые для его роста и развития, (например, питание, сон и т.д.) - вывешивается на доску. - Сегодня мы будем говорить о важности питания для здорового роста и развития каждого из вас.</p> | <p>Видеозапись песни «Моя семья»</p> <p>Эстафетная палочка (сердце)</p> <p>Карточки со словами, карточка со словом питание закрашена в жёлтый цвет.<br/>Цель урока на листе А4</p> |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Середина урока  
(20-25 минут)

**(К)** Вводное задание.

- Вспомните, какие блюда в вашей семье самые любимые.
- Как проходят семейные праздники?
- Кто из вас помогает маме готовить?
- Расскажите, как вы это делаете?
- Зачем нужно питаться? (Г) Составление правил правильного питания.

**КО** – красный стикер -- если ты проявишь творчество и ответишь на 3-4 вопроса.

**Жёлтый** -- если твои ответы будут неполными или ты ответишь на 1-2 вопроса.

**Зелёный** – если ты не будешь участвовать в обсуждении и не сможешь ответить на вопросы. (Учащиеся работают в группах, обсуждая правила питания)

1. Как называются приёмы пищи?
2. Какие должны быть порции?
3. Что полезно есть?
4. Что вредно? Время обсуждения – 3 минуты. Одна группа отвечает, остальные сигнализируют, согласны или нет. (К, И)

Просмотр видеосюжета и анализ содержания.

**КО** – в каждой ячейке таблицы должно быть по 2 слова.

Красный стикер – 0-1 ошибка.

Жёлтый – 2-3 ошибки.

Зелёный – 4-5 ошибок. -

Давайте посмотрим отрывок из мультфильма «Приключения Тани и Вани в стране продуктов».

- Какие вредные продукты питания встретили ребята?
- Знаете ли вы, какие продукты питания полезны для роста и развития детей в вашем возрасте?

|         | еда | напитки |
|---------|-----|---------|
| полезно |     |         |
| вредно  |     |         |

Динамическая пауза. Я называю продукты питания или напитки. Если это полезно – ребята хлопают в ладоши, если вредно – садятся.

Фрукты, каша, кисель, фанга, чипсы, овощи, хлеб, макароны, творог, шоколад, газированные напитки.

**(К)** Работа с учебником с. 37.

Пирамида питания. - Рассмотрите пирамиду питания.

- Перечислите все изображенные группы и отдельные продукты.

- Подумайте, какие из них нужно есть больше, чаще? (зерновые, макаронные изделия, каши)

- Где они расположены в пирамиде?

- Что находится сверху? (Сладости)

- Нужно ли их есть? (Да, но в небольших количествах)

**Вывод:** на пирамиде изображены группы продуктов, которые нужно употреблять в пищу ежедневно. Чем ближе к вершине, тем меньшую порцию данных продуктов нужно съедать. Продукты в круге.

- Подумайте, почему врачи не разрешают в большом количестве употреблять продукты, изображенные в круге?

- Сладкими газированными напитками нельзя утолить жажду, потому что в них большое содержание сахара. Так же вредны и продукты быстрого приготовления.

**(И) Исследуй.** Исследование проводится индивидуально. Для этого учитель раздаёт листы с «пустыми» пирамидами питания.

- Вспомните, что вчера вы ели в течение дня

. - Определите местоположение этих продуктов на пирамиде питания.

- Какие продукты вы не внесли в пирамиду? Почему так произошло?

- Сделайте вывод, насколько полезны продукты, которые вы употребляете.

**(Д, Г)** Рабочая тетрадь с. 24, 25.

**КО** – за каждый правильный ответ – 1 балл. Если группа наберёт 3 балла, каждый из группы возьмёт красный стикер, если 2 балла – желтый, если 1 – зелёный.

1 группа(с низкой мотивацией) – с. 24, раскрасить на рисунке только полезную пищу.

2 группа (с высокой мотивацией) – с. 25, стань поваром и обведи продукты для завтрака в первый день – синим цветом, во второй день – зелёным, в

С.Н.Кузнецова, Д.Н.Сапаков,  
И.Н.Васева, А.К.Жамиева,  
М.К.Кусаинова,  
М.К.Тасбулатова. Учебник для  
1 класса «Естествознание»

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Конец урока<br>(5-10 минут) | Итог урока.<br>- Вспомним тему нашего урока: Как правильно питаться<br>- Повторим цель нашего урока: 1.4.2.2 определить потребности человека, необходимые для его роста и развития, (например, питание, сон и т.д.)<br>- Какие задание помогли вам достичь целей урока? |  |
| Рефлексия<br>(1 минута)     | Рефлексия. - Ребята, кто собрал 3 красных стикера, поднимите красный кружок - вы достигли цели нашего урока, у кого были желтые - зелёный, вы стремитесь к достижению цели и мы еще будем с вами работать.                                                              |  |