**Окружающий мир, 4 класс**

**Учитель начальных классов Белослудцева Надежда Петровна**

**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 сценки, наглядности, раздаточного материала.

**Тип урока:** изучение новых знаний.

**Оборудование:** таблица "Пищеварительная система", предметные картинки,  Этикетки от различных продуктов (молоко, сок, шоколад, булочка, йогурт). Карточки со словами – белки, жиры, углеводы, витамины.

**Ход урока:**

**Организационный момент**

Веселый прозвенел звонок!

Мы начинаем наш урок.

Учебник на столе у вас?  
А ручки и тетрадки?  
Тогда урок начнем сейчас,  
Раз все у вас в порядке.  
Будьте внимательны,  
Послушны, наблюдательны,  
Чтобы мир окружающий познавать,  
Нужно серьезно все изучать

**Мотивация**

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

Будем отвечать активно,

Хорошо себя вести,

Чтобы гости дорогие ,

Захотели вновь прийти!

**2 слайд – Мы рады приветствовать вас!**

– 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.

**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.

**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.

**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)

**(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.

- 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.

**Папка «Про витамины»**

Дети садятся на свои места

-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.

  - Заполнять таблицу мы будем коллективно.

-Человек питается пищей, которую можно поделить на 2 группы. Кто знает какие?(растительного и животного происхождения)

**Физминутка «Что и где растёт?»**

Где растут овощи? (В огороде на грядках)

Где растут фрукты? (На кустарниках и деревьях)

Если я называю овощ, вы наклоняетесь, если фрукт , то тянете руки вверх, если я называю слово, которое не относится ни к овощам, ни к фруктам, то вы разводите руки в стороны.

(Груша, вишня, картофель, абрикос, петрушка, морковь, яблоко, персик, лук, манго, чеснок, слива, горох, перец, черешня, помидор, банан)

**Этикетки от продуктов 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продукта** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **витамины** |
| **Молоко** |  |  |  | **=** |
| **шоколад** | **=** | **=** | **=** |  |
| **Пшеничный хлеб** |  |  | **=** |  |
| **Сок** |  |  |  | **=** |
| **рыба** |  |  |  |  |
| **тушёнка** |  |  |  |  |
| **Икра рыбы** |  |  |  |  |

 - 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.

**Давайте проведём дыхательную зарядку**.  
*Дыхательные упражнения: «****Трубач»***Сделать спокойный вдох через нос, а при выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносить “ба-бо-бу”.)

**«Сладкое варенье**» (кончиком языка облизать верхнюю губу, затем нижнюю губу-повторить3 раза)-проводит обучающиися.

 - 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.

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.

**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**.**

**Наглядность-плакат «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)

**Взаимопроверка.**

-Молодцы! Вы можете работать еще лучше!

**Во дворе растёт подсолнух**

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Руки в спину упираем,  
Поясницу прогибаем.  
А теперь давай, дружок,  
Посмотри на потолок. (Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора за парты сесть нам. (Дети садятся за парты.)

**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.

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу.
2. Если хочешь **-** ешь пельмени целый месяц.
3. Нужно стараться есть в одно и то же время.
4. Кушать надо тогда, когда проголодался.
5. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
6. Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.
7. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.
8. 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.**

- 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.»

- Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните , что надежнее всех о своем здоровье можем позаботиться только мы с вами.

**Итог урока . Оценивание детей.**

* Какие питательные вещества человек получает с пищей?
* Из каких органов состоит пищеварительная система человека ?

**Домашнее задание.**

* Составить меню на завтрак, обед и ужин для своей семьи

**Рефлексия.**

- Тот, кто решил, что о своем здоровье надо заботиться и питаться так, чтобы организм получал только пользу – положит на тарелку яблоко.

- А тот, кто решил, что всё, что хочется, то и полезно, а о здоровье можно подумать позднее – положит на тарелку кусочек хлеба.

**Молодцы. Все выбрали яблоко-это значит все выбрали здоровое питание.**

**Спасибо за урок**.

Наглядность:

Человек.

Питание человека.

Органы пищеварения.

Белки

Жиры

Углеводы

витамины

А В С Д

Раздаточный материал