**Окружающий мир 3 класс УМК «Школа России»**

**Учитель Кизилова Валентина Алексеевна**

<https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-okruzhaiushchiemu-miru-3-klas-4.html>

**Тема:** Наше питание. Практическая работа «Что происходит с пищей во рту».

**Цель:** формирование первоначального представления о питании и пищеварительной системе.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

Познакомить учащихся с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами;

Составить правила правильного питания;

Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы;

Обобщить и систематизировать знания.

**Воспитательные:**

Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью;

Воспитывать интерес к предмету посредством использования средств ИКТ.

**Развивающие:**

Развивать умение выделять главное, существенное в изучаемом материале.

Развивать самостоятельность, познавательные интересы.

**Оборудование:**

Учебник для 3 класса «Окружающий мир» А.А. Плешакова;

Рабочая тетрадь на печатной основе;

Этикетки от продуктов питания;

Авторский медиапродукт: презентация Power Point «Наше питание. Пищеварительная система»;

Карточки; картинки с продуктами;

Компьютер, программа PowerPoint, экран, мультимедийный проектор.

**Ход урока:**

**I. Организационный момент. Эмоциональный настрой.**

-Урок начнём с игры «Подари тепло другу».

-Ребята! Повернитесь друг к другу. Улыбнитесь.

-Итак, начинаем урок. Девиз урока «Своё тело изучай – самого себя познай**» СЛАЙД 1.**

**II. Актуализация знаний. Проверка домашнего задания.**

**Фронтальный опрос:**

**-**Из каких частей состоит скелет человека?

- Какое значение для человека имеют мышцы?

- Что нужно делать, чтобы развивать свои мышцы?

**Индивидуальная проверка** заданий в р.т.

**III. Самоопределение к деятельности**

- Для чего человек должен есть? ( для того, чтобы ходить, бегать, дышать, играть, работать – в общем, чтобы жить.)

- Может ли человек обойтись без пищи? ( Только в течение 30 – 40 дней)

( Стук в дверь, входит Карлсон)

– Здравствуйте, простите за опоздание.

-Дети! Что же такое творится?! Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Учитель:**

-Здравствуй, Карлсон!

- Что грустишь ты?

**Карлсон:**

Я обкушался варенья!

А ещё было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох…

Ох, зачем я ел пирог?...

**Учитель**: Где же ты сегодня был?

**Карлсон:**

Слон обедать пригласил.

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог.

Ох, зачем я ел пирог.

- Садись, дружок, на свободное место и послушай наш разговор.

– Ребята, как вы думаете, почему у Карлсона заболел живот? (Он много съел.)

– Правильно и почему-то пища не принесла ему пользы.

– Ребята! Вы догадались, о чём пойдёт речь на уроке.

-Сформулируйте тему и цели урока. (Ответы детей) **СЛАЙД 2.**

– Сегодня на уроке мы поговорим о питательных веществах, которые человек получает с пищей. Всякая ли пища бывает полезна? Что значит правильное питание? Узнаем, как работает пищеварительная система человека.

**IV.Работа по теме урока**

**1.Беседа**

– Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

\*Человеку нужна пища – как бензин машине. Питательные вещества необходимы для поддержания жизни и работы организма.

\*При длительном голодании человек слабеет, через 2–3 дня начнутся «голодные» обмороки, а через 10–15 он умрёт.

-Приходилось ли вам голодать? Сколько времени? Расскажите о ваших ощущениях.

\*Когда человек долго не ест, он испытывает чувство голода, усталость, слабость.

-Сколько раз в день должен есть человек? (4 раза: завтрак, обед, полдник, ужин).

-Какую пищу должен употреблять человек? (Нужно употреблять разнообразную пищу, животного и растительного происхождения.) **СЛАЙД 3.**

-Что относится к животной пище? (Мясо, рыба, молоко, яйца и т.д.) Почему эту пищу называют животной? (Потому что её дают животные.)

-Какую пищу называют растительной? (Пища, которая получена из растений. Это – хлеб, овощи, фрукты, масло, грибы, сахар и т.д.)

-Если мы употребляем разнообразную пищу, то организм получает необходимые питательные вещества.

**На доске расположены карточки с названием с продуктов.**

-Давайте выберем продукты для правильного питания. В корзину 1 сложим продукты, которые бывают часто на нашем столе. В корзину 2 – продукты, которые мы не часто употребляем в пищу**(дети «берут» и перемещают картинки-продукты в нужную корзину: хлеб, картофель, торт, жевательная резинка, гречка, мясо, яйцо, рыба, растительное масло, сливочное масло, яблоко, чай с шиповником, апельсин, конфеты, йогурт, сыр, соки).**

-Какие продукты пользуются большей популярностью?

-А теперь давайте разберем наши корзины. Выберем продукты в каждой корзине на вкусные и полезные.

- Вы разошлись во мнении – одни считают их вкусными, а другим эти же продукты совсем не нравятся. Но как, же понять, полезен продукт или нет?

-Пользу продуктов определяют питательные вещества, которые содержатся в них**.**

-Давайте узнаем, какие же это вещества и какую роль они играют в жизни нашего организма.

-Что такое белки и для чего они нужны? (Сообщения детей сопровождаются слайдами)

**Приложение слайд 4-5**

***Белки –*** вещества (как кирпичики для строительства дома), нужные для роста и развития организма.**СЛАЙД 4.**

Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль. Человек растет до 24-25 лет, пока не заканчивается окончательное окостенение скелета. До 25 лет организму необходимо около 100 гр. белков в сутки. После 25 лет – 50-60 гр.**СЛАЙД 5.**

**V. Физминутка**

-Что такое углеводы? Для чего они нужны? **Слайд 6-7**

***Углеводы –*** главный поставщик энергии. Мы их получаем в виде крахмала и сахара. Они помогают вырабатывать энергию. **СЛАЙД 6.**

Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах, фруктах.**СЛАЙД 7.**

**-**Что такое жиры? **Слайд 8-9**

***Жиры***– обеспечивают организм энергией. Но избыточное употребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц и это вредно.**СЛАЙД 8.**

Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, маргарине, сметане. Масла вырабатывают из растений - кукурузы, подсолнечника, сои **СЛАЙД 9.**

**VI. Работа «научных» групп. Практическая работа 1.**

**СЛАЙД 10.**

-Ребята, представьте, что вы ученые и вам необходимо сделать научное открытие. Ученым ошибаться нельзя.

-Кто знает, как узнать, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продукте?

-Сейчас вам предстоит провести практическую работу по группам, для того чтобы узнать в каких продуктах самое высокое содержание белков, жиров, углеводов.

-У вас на столах есть упаковки различных продуктов. На них указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержаться в этих продуктах. Изучите этикетки. Результаты исследования занесите в рабочую тетрадь стр. 62 №2 Укажите 3-4 продукта для сравнения.

(По результатам исследовательской работы ученики заполняют таблицу.)

(Таблица №1 Самопроверка. Анализ результатов таблицы.) **приложение 5**

(«Ученый» от каждой группы рассказывают о своих исследованиях )

-Сделайте вывод, какие продукты богаты белками, какие жирами, а какие углеводами.

– Что должно быть в продуктах, чтобы мы были здоровыми? (Витамины.)

– Знаете ли вы, что означает слово «витамин»?

\*Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он выяснил, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово vita «жизнь» со словом «амин», получилось слово «витамин». Витамины – источники жизни. Если их не хватает, то люди часто болеют. Их много в овощах и фруктах. **СЛАЙД 11.**

– Что вы знаете о витаминах?

***Витамин С*.** Это самый важный витамин, он помогает человеку бороться с различными болезнями. Больше всего этого замечательного витамина содержится в черной смородине, облепихе, лимонах, землянике, яблоках, капусте, луке, петрушке. **СЛАЙД 12.**

***Витамин А***. Необходим для роста и развития человека. Помогает нам видеть, делает нашу кожу гладкой. Больше всего этого витамина в моркови, облепихе, зелёном луке, помидорах, абрикосах и петрушке. **СЛАЙД 13.**

***Витамин B***. Помогает мышцам быть сильными. Улучшает память, зрение, поднимает настроения, придаёт силы. Витамин B есть в помидорах, чесноке, содержится в свекле, зелёном горошке, петрушке, землянике, сливах, винограде, в свежем шиповнике, зелёном луке и укропе, капусте.**СЛАЙД 14.**

***Витамин D.***Важен для развития костей,зубов.Этот витамин есть во всех молочных продуктах**. СЛАЙД 15.**

\*В овощах, фруктах и ягодах много полезного и необходимого для человеческого организма. Главное их “богатство” – витамины. **СЛАЙДЫ 12-15 Приложение 3**

(сообщения детей)

– Для чего нужно есть разнообразную пищу?

\*Итак мы узнали об основных веществах, которые нужны для роста и развития нашего организма, они являются строительным материалом. Из этого нужно сделать вывод: Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать (мёд, гречка, овсянка, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным ( творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти (ягоды, фрукты, овощи). Для того, чтобы построить крепкий организм, ему нужны разные питательные вещества. Значит пища, которую мы употребляем, должна быть разнообразной**. СЛАЙД 16.**

-Но мало знать о питательных веществах, еще нужно знать и соблюдать правила правильного питания.

**Практическая работа 2**. (в парах) **СЛАЙД 17.**

-Поработайте в парах. Из группы предложений выбрать те предложения, которые являются правилами правильного питания.

* **Нужно стараться есть разнообразную пищу.**
* Если хочешь – ешь пельмени, хоть целый месяц.
* В твоем рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей.
* **Мучного и сладкого надо есть поменьше.**
* **Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.**
* **Нужно стараться есть в одно и то же время.**
* Жареная, копченая, соленая, острая пища может быть вкусной. Ешь её побольше.
* 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.

– Давайте сделаем вывод о том, что нужно знать и помнить, чтобы правильно питаться?

\*Знать содержание питательных веществ в продуктах.

Помнить правила правильного питания**. СЛАЙД 18**

**VII. Закрепление изученного материала. Пищеварительная система.**

-Чтобы продукты принесли пользу, они должны попасть в организм и усвоиться им. Давайте выясним, как это происходит. Для этого мы рассмотрим рисунок и выясним, как устроена пищеварительная система? **СЛАЙД 19**

-Нашему организму нужна по-особому обработанная пища. Чтобы завтрак или обед пошёл впрок, все, что попало в рот – каша, суп или яблоко, – должно перевариться и всосаться в кровь.

-Итак, посмотрим со стороны, как происходит пищеварение. Для начала мы кладем пищу в рот. Зачем? Во рту мы дробим и перетираем пищу зубами, прожевывая её. Пища во рту превращается в кашицу и отправляется куда …? (В пищевод.) Далее по пищеводу – хрящевой трубочке пища опускается в …(ответы детей) желудок. Стенки желудка начинают выделять желудочный сок, пища начинает растворяться. Пищевой бульон, образовавшийся в результате переваривания пищи в желудке, всасывается стенками желудка и поступает в кровь. Кровь разносит нужные организму вещества во все уголки нашего тела, питая кости, мышцы, кожу… Остатки пищи попадают в … (ответы детей) кишечник и выводятся наружу. Так и заканчивается ее переваривание. Это процесс длится 3-4 часа.

- Какую роль в пищеварении играет **печень?**

\*Она выделяет в тонкую кишку особую жидкость, необходимую для пищеварения, -желчь.

\*Еда всухомятку, на бегу, обилие острой, сухой или грубой пищи плохо влияет на желудок. В результате может развиться его заболевание — гастрит. Очень часто он возникает у школьников, которые пропускают обед, перекусывая в школе лишь бутербродом. Еда урывками во время посторонних занятий отвлекают желудок от правильной работы. Питаться лучше в одно и то же время несколько раз в сутки. При этом желудок будет работать четко, как по графику!

-Откройте рабочую тетрадь стр.62 №3 и попробуйте восстановить подписи к рисунку. Проверьте себя. **СЛАЙД 20**

-Выполним №4.(проверка в парах)

**VIII. Рефлексия.**

-Что было особенно интересным на уроке?

**IХ. Итог урока.**

– Какие питательные вещества человек получает с пищей?

– Почему нельзя есть много сладкого?

– Можно ли есть много жареного, соленого, копченного?

– Полезна ли горячая пища?

– Почему следует соблюдать режим питания?

-Итак, с пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Измельчение и переваривание пищи в организме обеспечивает пищеварительная система. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

**Учитель:**

Ребята, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, по несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим.

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье и торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

-Какая должна быть здоровая пища**? Слайд21.-22**

-Карлсон:

Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?..

– А сейчас мы посмотрим, как вы усвоили все то, о чем мы говорили на уроке.

**Слайд 23- Тест**

-Тот, кто решил, что о своем здоровье надо заботиться и питаться так, чтобы организм получал только пользу – возьмите кружок

-А тот, кто решил, что всё, что хочется, то и полезно, а о здоровье можно подумать завтра – возьмите квадрат

**X. Домашнее задание.** **Слайд24.**

Проверь себя по вопросам учебника стр. 141.

Вспомни правила питания. Познакомь с ними своих младших товарищей.

Дополнительные задания (по желанию):

Составить меню на день, для человека, который занимается спортом.

Составить кроссворд «Овощи и фрукты», «Витамины».