**Урок здоровья в 3-ем классе**

**Тема:** Питание – необходимое условие для жизни человека.

**Планируемые образовательные результаты:**

**1) Предметные результаты:** познакомить с необходимыми организму питательными веществами, пищеварительной системой, учить правила правильного питания, рационально использовать учебную и дополнительную информацию для создания личной траектории здорового питания.

**2) Метапредметные:** учить решению личностных и социально значимых проблем здорового питания, формировать способность к сотрудничеству и коммуникации, умение вступать в речевое общение, вести диалог.

**Ход урока:**

**1. Организационный момент.**

**2. Беседа с учащимися.**

- Ребята, вы, наверное хотите вырасти здоровыми, сильными и красивыми? Для этого надо соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и правильно питаться.

- Мы продолжаем с вами говорить о здоровье. А как вы думаете, зачем мы едим пищевые продукты?

- Чем питается человек? Чем питаются животные? Одни животные едят только растительную пищу и называются травоядными. Другие питаются мясом. Это хищники. Есть животные, питающиеся и мясом, и растительной пищей. Это всеядные.

- Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (органы пищеварения) Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Пища переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника поступает в кровь и ко всем органам (показ на плакате).

- Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья. Неправильное питание приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны для здоровья? (Дети называют полезные продукты)

**3. Игра «Что разрушает здоровье и что укрепляет?»**

- На доске названия продуктов (на карточках), разделите их на две группы: полезные и неполезные.

Полезные продукты Неполезные продукты

Рыба Чипсы

Кефир Фанта

Геркулес Жирное мясо

Морковь Мороженое

Капуста, яблоки, груши Мармеладки, шоколадки, торты.

**4. Работа с пословицами**.

- Какие пословицы и поговорки о здоровье и питании вы знаете?

Всякому нужен и обед и ужин.

Больному помогает врач, а голодному калач.

Хлеб – всему голова.

Здоровье – дороже богатства

Хлебушко – калачу дедушко.

Здоровье – лучшее украшение

****- Сократ сказал мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать. Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания нашего здоровья. Одни продукты дают энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это: мёд, гречка, геркулес, изюм, масло. Другие помогают строить организм и делать его более сильным. Это: творог, яйца, рыба, мясо, орехи. А третьи – фрукты и овощи - содержат много минеральных веществ и витаминов, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь и др.)

**5. Практическая работа.**

**-** Многие из вас любят яблоки.А задумывались ли вы когда-нибудь, сколько в яблоке витаминов, углеводов, белков?

- Ребята, перед вами рисунок с изображением яблока, раскрасьте его до конца и узнаете, сколько в яблоке углеводов, минеральных веществ, витаминов и белков. Зелёный цвет – углеводы, синий – белки, красный – минеральные вещества, сиреневый – витамины. (Учащиеся раскрашивают яблоко.)

**-** В одном яблоке содержатся витамины: В, В2, В6, А.Слово витамин придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин» жизненно необходим людям. Соединив латинское слово vita (жизнь) с амин получилось – витамин. Детям 6-8 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов. Предлагаю съесть по дольке вкусного сочного яблока.

**6. Анализ ситуации** (инсценировка).

Раз бабуля Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей.

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая – умная. Большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик, есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда.

Остальные все продукты – ерунда.

- Что произойдёт с Варей, если она будет есть лишь конфеты, мороженое и компот.

Ответы детей. (Варя заболеет)

**7. Знакомство с правилами питания.**

Золотые правила питания:

1. Главное – не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается.
3. Тщательно пережёвывайте, не спешите глотать.
4. Пища не должна быть очень горячей и обжигающей.
5. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого. Такая пища может быть вредна для организма.
6. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться перед сном очень вредно.

- Ребята, запомните эти правила и обязательно их выполняйте. Вы, наверное, сами уже можете приготовить какое-нибудь блюдо, а когда вы будете готовить, то бросьте в пищу немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

**8. Итог занятия.**

- Что вам особенно понравилось на занятии?

- Что нового вы сегодня узнали?

- Назовите правила питания?

- Ребята, старайтесь выполнять эти правила. Желаю вам здоровья и хорошего настроения.

**Используемая литература:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Программа о правильном питании. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы. – М.: Вако, 2007.
3. Целоусова Т.Ю., Максимова Т.В. Поурочные разработки по курсу «Окружающий мир, 3 класс». – М.: Вако, 2005.