Тема : Здоровий спосіб життя. Молоко та його родина.

Мета: розширити уявлення дітей про здоровий спосіб життя, про те,що позитивно, а що негативно впливає на здоров’я; навчати школярів пояснювати ,що таке спосіб життя, розпізнавати корисні і шкідливі звички; сприяти виконанню здорового способу життя з метою набуття навичок здорового способу життя, виховувати відповідальність. Поглибити знання учнів про різні групи продуктів та їх значення в раціоні харчування; ознайомити учнів з властивостями молочних продуктів як однією з найважливіших груп дитячого харчування.

Хід уроку

**І організаційний момент**

***Вчитель.***

**-** Ви почули всі дзвінок?

Він покликав на урок.

Кожен з вас приготувався,

На перерві постарався.

Ну, а зараз поверніться

І до гостей посміхніться

***Вчитель.***

- Зараз сядуть всі дівчатка,

А за ними всі хлоп’ятка.

**ІІ Актуалізація опорних знань. Мотивація навчальної діяльності**.

1. Кожен урок основ здоров’я це сходинка до самопізнання та самовдосконалення. Я пропоную вам визначити слово яке буде провідним на нашому уроці.

Складіть із літер це слово **ДЗРОВ’ОЯ**

- Що таке здоров’я?

- Найціннішим для кожної людини є її здоров’я . Коли ти здоровий легко впораєшся з будь – якою справою. Купити здоров’я не можливо. Його потрібно зберігати й зміцнювати.

2.

- Поміркуймо, на які чинники ви можете впливати, щоб зберегти і зміцнити своє здоров’я, а на які – ні.

(Природне середовище- ні,соціальне середовище -так)

**ІІІ Повідомлення теми і мети уроку**

(Прочитати тему уроку)

* Сьогодні на уроці ви дізнаєтесь, що таке здоровий спосіб життя.
* Познайомитесь з одним із найцінніших продуктів дитячого харчування.

**ІV Вивчення нового матеріалу**

1. **Розповідь вчителя**

Чи вважаєте ви,що піклуватися про ваше здоров’я – це справа батьків і лікарів?

* Що треба щоб бути здоровим?
* Так треба насамперед самому дбати про своє здоров’я і вести здоровий спосіб життя. Він найбільше сприяє збереженню та зміцненню здоров’я .

1. **Асоціативний кущ**

* Яку поведінку людини ми називаємо здоровим способом життя?(після відповідей дітей,відкривати по одному)

**Режим** – основа здоров’я .І це не лише розклад уроків,який висить на стіні, але й режим харчування,сну і відпочинку, а також фізична праця і допомога батькам.

Усе, що ви запланували, маєте виконати впродовж дня тоді ваш настрій буде гарним і бадьорим, та й батьки будуть задоволені. Якщо ви ще й дружите із фізкультурою і спортом . Прокинувшись уранці, робіть зарядку,протягом дня грайте в ігри, катайтесь на велосипеді , роликах тощо. І тоді ви відчуєте, що ваше здоров’я значно поліпшилось.

Хочете бути здоровими **– правильно харчуйтесь**. Їжа має бути не тільки смачною ,а й корисною .І ще до столу треба сідати в один і той же час - ви про це вже знаєте. Отже сідайте до столу вчасно, не чекайте запрошення по кілька разів .

Вам приємно бачити веселу ,усміхнену людину? Відповідайте тим самим – усміхайтесь,**будьте привітними і доброзичливими**. **Пам’ятайте : це ще й корисно для здоров’я .**

Отже ,той хто постійно піклується про своє здоров’я - займається спортом, дотримується режиму дня та правил особистої гігієни, правильно харчується , не має шкідливих звичок, доброзичливий і привітний,- має міцне здоров’я.

Надмірне захоплення комп’ютерними іграми, тривалий перегляд телепередач, алкоголь, куріння,наркотики,псують здоров’я .

Тож хто не дбає про своє здоров’я , веде малорухливий спосіб життя, має шкідливі звички, - поступово витрачає своє здоров’я і вкорочує собі життя.

Тож посміхнемось один одному, і налаштуємось на позитивну роботу

1. **Робота з підручником**

- розгляньте малюнки і підписи до них на с. 18

- ви ведете здоровий спосіб життя, якщо маєте такі звички.

- Який висновок можна зробити?

**Здоров’я людини найбільше залежить від її способу життя.**

1. **Фізхвилинка**

**V Абетка харчування**

1. **Вступна бесіда**

Протягом свого життя кожна людина має багато зустрічей, і дуже добре коли після них у нас на все життя залишаються друзі. Я думаю, що ви зі мною погодитесь: такими друзями для нас стали Смачнуля і Питайлик з Країни Правильного Харчування. Сьогодні вони знову запрошують нас до себе в гості. Ось яке запрошення прийшло від них на нашу адресу:

**Запрошуємо друзів у гості до себе**

**В країну, де скрізь чудеса.**

**Побачите гори, що йогуртом вкриті,**

**Ліси капустяні, дощі з молока**

**Що їсти коли ми научимо вас**

**Здорові, красиві повернетесь в клас .**

1. **Знайомство із зошитом**

Сьогодні ми відправляємося в Країну Правильного Харчування на повітряній кулі. З чого зроблена повітряна куля? Летимо! Як все гарно видно зверху! Роздивіться чарівну країну. Назвіть продукти, які складають її пейзажі. (**Відповіді дітей.)**

**Пальчикова гімнастика** накрийте пальчиками правої руки продукти однієї групи. Назвіть їх**.** Розкажіть, які з цих продуктів ви вживаєте найбільше і чому? Пригадайте основне правило правильного харчування.

**Щоб бути здоровим, треба вживати продукти з усіх груп.** (На екрані правило.)

Чи пам’ятаєте ви, що це за групи? (1-ша — м'ясо, риба, яйця, бобові; 2-га — кисломолочні; 3-тя — продукти із злаків; 4-та — овочі та фрукти; 5-та — жири та солодощі.

( Після відповідей дітей на екрані назва групи та зображення цих продуктів.)

Сьогодні Смачнуля і Питайлик ведуть нас у гості до молока та його родини. Що вони самі думають з цього приводу? (Читання реплік Смачнулі і Питайлика в зошиті, с. 4.)

Подивіться на цю гарну тарілку. Назвіть групи продуктів які є на ній.

**3**. **Робота в парах**

Одна дитина називає продукт, зображений на малюнку, інша називає групу, до якої належить цей продукт.

**4.Міні-вікторина** за матеріалами зошита (с.4)

**(**після перевірки)

Отже, ми пригадали. Чим різноманітніший набір продуктів, тим менша імовірність виникнення нестачі якоїсь поживної речовини. Щоб організм був забезпечений всіма поживними речовинами, харчування повинне бути збалансованим. Щоденний вибір продуктів має бути з кожної з основних груп. Щоб рости, залишатися здоровим і активним, треба вживати різні продукти

**5. Робота над новим матеріалом**

* Але все-таки існує продукт, який називають еліксиром життя.

**І поживне, і смачне,**

**Біле, пінне, запашне.**

**Залюбки малята п’ють**

**І здоровими ростуть. (Молоко)**

Рідкісний дар, створений самою природою, — це молоко. Природне призначення молока — вигодовування дитинчат. Молоко — складна суміш, природою створена для повноцінного харчування. У молоці містяться легкозасвоювані білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. Молоко людина споживає протягом всього життя.

* А чи знаєте ви, які тварини дають людям молоко?
* (Відповіді дітей, демонстрація зображень корови, кози, вівці, кобили, верблюдиці.)
* Отже, відправляємося в гості до молока та його родини. У молоці містяться всі основні поживні речовини, необхідні людському організму, насамперед дитячому. Найважливішою складовою молока є
* **білки** — основний матеріал для побудови клітин та тканин живого організму. Білки молока містять усі амінокислоти, без яких організм людини не може жити**.**
* **Вуглеводи** в молоці містяться у вигляді молочного цукру, який називається лактозою. Цей цукор легко засвоюється організмом. Під впливом ферментів шлунково-кишкового тракту лактоза ділиться на глюкозу і галактозу, які всмоктуються в кров та стають головним джерелом енергії. **Молочний жир** — велике джерело енергії організму. Цей жир легко засвоюється. Молоко відрізняється високим умістом мінеральних речовин, необхідних для побудови кісток, також для процесів кровотворення. Найголовніші **мінеральні речовини** — це кальцій та фосфор. Також до складу молока входять такі
* **мікроелементи**, як натрій, калій, магній, залізо. Молоко містить і багато
* **вітамінів**: A, B, В2,С, D. Молоко на 96% засвоюється дитячим організмом. Певно тому в народі можна почути вислів «**поїсти молока**». Але треба пам’ятати, що в молоці швидко розмножуються бактерії, тому дітям дають тільки кип’ячене молоко. Зберігати молоко потрібно в холодильнику в закритому посуді при температурі +2-8 °С. **Про молоко складено багато приказок.**
* Читання приказок, пояснення їх значення, с. 5.

Молоко є основою для кисломолочних продуктів, необхідних людині для повноцінного харчування,з молока виготовляють всі ці смачні продукти

**Отже, велика молочна родина — це наші найкращі друзі на шляху до міцного здоров’я**

**6.** **Гра «Чарівна склянка»** (с. 5)(після перевірки)

Так, кефір, сир, ряжанка, йогурт є надзвичайно цінними для дітей, оскільки вони стимулюють діяльність травних залоз, підвищують апетит, легко засвоюються організмом.

Щоб бути здоровим, необхідно вживати певну кількість продуктів протягом дня. Ця кількість називається «**порція**». Існують такі порції і стосовно молока та кисломолочних продуктів (с. 6).

**7. Гра «Молочні приклади»**

(Діти розв'язують приклади, запропоновані в зошиті, потім

придумують свої.) МОЛОКО +манка +масло = (каша) Сир + яйця + масло +родзинки = (запіканка) Сир +хліб + масло = бутерброд.

Отже, вам тепер буде легко скласти молочне меню.

(Робота в зошитах, с. 7: каша, бутерброд, йогурт, полуниці.)

**VІ Підсумок уроку. Рефлексія.**

Запам’ятали діти всі:

Продукти молочної групи — корисні.

Вживаючи їх, ми будемо міцні,

Красиві, здорові, привітні.

**Молочний тест (с.7)** .