**Конспект уроку з основ здоров’я у 4 класі на тему**

**«Основи правильного харчування»**

**Мета.** Формувати в учнів розуміння залежності здоров’я людини та її енергійності від правильного харчування, розширити уявлення про різноманітність харчових продуктів та корисну їжу, вчити дітей правильно харчуватися; розвивати естетичні смаки; виховувати прагнення берегти власне здоров’я.

**Хід уроку**

**I. Організаія класу.**

**1.Привітання.**

*Учитель*

Станьте, сонцю усміхніться,

Землі нашій уклоніться,

З усім світом привітайтесь

*Діти*

Доброго здоров’я вам, люди!

Хай вам щастя завжди буде!

Хлібця в вашу оселю;

Многіє літа веселі!

*Учитель*

І тихесенько сідайте.

**2. Псхоформула *( учитель починає, діти продовжують).***

- Щоб знати, як про здоров’я дбати,

- *Основи здоров’я будем вивчати.*

- Будем...

*- З водою дружити.*

- Будем...

*- З повітрям дружити.*

- Будем...

*- Із спортом дружити.*

- Будем...

*- З корисною їжею дружити,*

*Щоб без хвороби нам жити!*

- Щоб робота в нас кипіла,

Працювати будем:

*- Швидко! Дружно! Вміло!*

**II. Повідомлення теми і завдань уроку. Мотивація навчальної діяльності** **учнів. Представлення очікуваних результатів.**

**1. Вступне слово вчителя.**

- Сьогодні наш урок з основ здорового способу життя ми проведемо у формі телевезійного науково-популярного ток-шоу «Здоров’я-плюс».

- Там, де був звичайний клас, телестудія у нас. Ви – учасники ток-шоу, я – ведуча. До нашої студії я запросила дуже досвідчених і поважних гостей. Впевнена, що їх теж цікавлять питання, над якими ми будемо працювати.

**2. Повідомлення теми заняття.**

**- Людина сама відповідає за своє здоров’я і тільки сама може його зберегти**  *( учитель читає гасло в студії).*

Чи дійсно це так?

- Тема нашого заняття: **«Основи харчування».** Сьогодні ми з’ясуємо, що ви знаєте про харчування, дізнаємося, що від того, як, коли і що ми їмо, залежить наше здоров’я, ознайомимося з правилами харчування.

**3. Вправа «Очікування».**

- Що ви очікуєте від нашого заняття? Висловте, будь ласка, свої міркування.

*( Діти висловлюють свої міркування.)*

**III. Актуалізація опорних знань.**

- Стверджують, що **харчування – це умова нашого життя** *( учитель читає**гасло в студії).* Як ви гадаєте, чому?

*(Діти висловлюють свої думки.)*

**IV. Робота над темою заняття.**

**1. Робота з таблицею «Наша їжа».**

- Молодці! А тепер давайте розглянемо таблцю.

- Що дає нам їжа?

- Які складові мають бути в продуктах харчування, щоб забезпечити нас енергією, живильними силами та будівельними матеріалами для організму?

**2. Розширення і поглиблення знань учнів про складові їжі та корисніпродукти харчування *(півідомлення підготовлених учнів ).***

- В нашу студію я запросила знавців з питань харчування Знайка та Вмійку . Наші друзі розкажуть вам, яке значення мають ці складові їжі для людини та у яких продуктах вони містяться.

*Знайко*

- Їжа – це білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина ( волокна рослин ), вода.

А це - Анрийко у різному віці – наша модель.( Під час розповіді учні вказують на таблиці ). На прикладі Андрійка ми дізнаємося, як їжа впливає на людину.

Отже. Білки – будівельний матеріал для організму.З них утворюються і ростуть нові клітини. Завдяки цьому людина росте, зовнішньо змінюється.

*Вмійка*

- Білки містяться в м’ясі, рибі, яйцях, молоці, кефрі, квасолі, горосі.

*Знайко*

- Жири відновлюють витрати теплової енергії ( тепла ).Вони йдуть на зігрівання організму.

*Вмійка*

- Багаті на жири вершкове масло, сало, жир,маргарин, олія, горіхи, сир.

*Знайко*

- Вуглеводи дають енергію.Завдяки їм, ми рухаємося, дихаємо,працюють наші органи.

*Вмійка*

- Вуглеводи є в крупах, хлібі, овочах, фруктах, соках , меді, цукрі.

*Знайко*

- Корисними є мінеральні речовини (їх ще називають солями ). Вони входять в склад кісток, зубів, крові, м’язів та інших органів.

*Вмійка*

- Вони містяться в молоці, сирі, яйцях, крупах, яблуках та інших продуктах.

*Знайко*

*- Вітаміни – речовини, необхідні для росту і розвитку людини, захищають її від хвороб.*

*Вмійка*

- А в яких продуктах містяться вітаміни ви дізнаєтесь із нашої реклами.

*( Під час розповіді учні активно використовують малюнки та таблиці.)*

**Реклама ( сценка )**

*Ведучий*

- У аптеці із вітрини

Позирають вітаміни.

*Вітаміни*

- Щоб міцне здоров’я мати,

Треба нас в аптеці взяти.

- Краще будете рости ви,

Від хвороб вас захистимо.

*Продукти ( по черзі )*

- Але краще ж - їсти фрукти.

- Овочі. М’ясні продукти.

- Сир і рибу. Мед – а вже ж!

- Молоко вживайте теж

Від кози і від корови.

*Всі продукти разом.*

Будете завжди здорові!

*Знайко*

*-* В Андрійка були досвідчені батьки. Вони правильно його годували корисними продуктами. У школі і вдома хлопчика навчили правилам харчування, які він завжди виконує.

*Вмійка*

* Тому і виріс він здоровим, розумним, сильним і веселим юнаком.

**3. Закріплення отриманої інформації.**

- Дякую, шановні доповідачі, за змістовну і корисну інформацію.

- Учасники ток-шоу! Давайте ще раз з’ясуємо, як правильне харчування впливало на Андрійка.

*( Діалог із класом за таблицею).*

* Білки*...( будували, утворювали нові клітини, завдяки цьому Андрійко ріс).*
* Жири... *( зігрівали ).*
* Вуглеводи...*( давали енергію ,щоб Андрійко міг рухатися, працювати, дихати... ).*
* Вітаміни*...( допомагали рости й розвиватися, захищали від хвороби ).*
* Мінеральні солі...*( будували й зміцнювали кістки, зуби, входять до складу крові, м’язів та інших органів ).*

- Андрійко споживав... *( повторюють за таблицею назви продуктів ).*

- Завдяки всьому цьому хлопчик виріс...*(здоровим, красивим, розумним, сильним, веселим...).*

- В таблиці на деякі з продуктів вказує відразу кілька стрілочок. Чому це так?

*(* **Висновок***.* ***Ці продукти найкорисніші).***

**4. Ознайомлення з правилами здорового харчування, харчовими продуктами та стравами, небезпечними для дітей *( робота в групах).***

**а) Сворення проблемної ситуації.**

- В Андрійа є друг Петрусь. Він теж хоче поділитися з вами своїм досвідом харчування. Ось послухайте, якого листа він нам надіслав. *( Звертається до учня.)* Озвуч, будь ласка, Артемко.

***Слухання вірша Т. Лисенко.***

*Тільки я прийшов із школи,*

*Миттю - в кухню та до столу,*

*Бо голодний був , як вовк:*

*Я в обідах знаю толк.*

*З’їв борщу я пів каструлі,*

*Сала, хліба та цибулі,*

*З’їв тарілку вінегрету,*

*А до нього три котлети.*

*З’їв вареників гарячих*

*І сметани на додачу.*

*З’їв п’ять тістечок із кремом,*

*Потім – булочку із джемом.*

*З’їв із сиром три ватрушки*

*Й дві солодкі стиглі грушки.*

*Чаю, врешті я попив,*

*А варенням закусив.*

- Дякую. Чи правильно пообідав хлопчик?

**б) Повідомлення плану роботи. Короткий інструктаж.**

- Щоб порадити, Петрусю, як правильно харчуватися, ми з вами спочатку самі дізнаємося більше про правила харчування, навчимося відрізняти корисну їжу від шкідливої.

- Працювати будемо за командами.

- Візьміть свої запрошення і вирушайте за вказаною на них адресою. *( Діти беруть зі своїх столів запрошення від лікаря Айболитя, Буратіно та україночки Галинки ( картки із збраженнями героїв ), знаходять столи, за якими будуть працювати, об’єднавшись у групи. Кожен стіл позначено карткою із зображеннями певного героя, Таким чином формуються команди.)*

- Ознаймтесь з інструкціями і виконайте завдання.

- Я буду вашим експером.

**в) Робота в групах.**

* **Завдання від Айболитя**

*( Кожен учень заздалегідь підготував певну інформацію про правила харчування)*

***Інструкція***

1. *Повідомте товаришам у групі, які правила харчування вам відомі.*
2. *Колективно розгляньте картки із записаними на них правилами харчування, об’єднайте їх у 2 групи за принципом правильно - неправильно і наклейте картки кожної групи на окремий аркуш.*
3. *Розкажіть класу, яке у вас було завдання і як ви з ним упоралися.*

***Правила, які розповідають учні в групі***

1. *Їсти потрібно 4 рази на день в один і той самий час. Якщо дотримуватися цього правила, то у вас завжди буде хороший апетит, їжа краще засвоюватиметься. Обов’язково снідайте.*
2. *Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів.*
3. *Корисно їсти молочні продукти, м’ясо, рибу, багато овочів і фруктів.*
4. *Не захоплюйтесь надмірно солодощами, виробами з борошна, жирною, солоною і смаженою їжею.*
5. *Їсти потрібно правильно, не поспішаючи, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє кишково-шлункові захворювання.*
6. *Під час їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами. Це знижує апетит і погіршує засвоєння продуктів.*
7. *Не можна переїдати. Після надмірного вживання їжі почуваєшся ослабленим. Тоді не хочеться займатися спортом, бігати, вчитися. Переїдання є причиною багатьох хвороб.*

***Матеріал на картках для об’єднання у групи за принципом правильно – неправильно.***

* + Вживай корисну їжу.
  + Їж швидко, щоб не затримувати інших.
  + З’їдай як можна більше.
  + Їж не менше, як чотири рази на день.
  + Солодощі їж завжди і досхочу.
  + Їж вчасно.
  + Не переїдай.
  + Не поспішай під час споживання їжі.
  + Під час їжі обговорюй справи, ділися новинами, розповідай веселі історії.
  + Їсти краще перед телевізором або за книжкою, аби не витрачати марно час.
  + Добре пережовуй їжу.
  + Їсти треба тоді, коли забажається.
    - **Завдання від Буратіно**

***Інструкція***

1. *Візьміть по одній картці з надрукованим текстом і уважно прочитає його. ( Картки для всіх однакові ) .*
2. *Колективно розгляньте картки з малюнками, об’єднайте їх у дві групи за принципом корисно – шкідливо й наклейте їх за тим самим принципом на 2 аркуші.*
3. *Розкажіть класу, яке у вас було завдання і як ви з ним упоралися.*

***Завдання для вивчення на картках***

***Їсти треба, щоб жити.***

*Харчування дітей молодшого віку має бути раціональним.* ***Це означає:******різноманітним, з достатньою кількістю вітамінів, не надмірним.***

*Усі продукти мають бути* ***доброякісними і свіжими****.*

***Особливо корисними є*** *всі види круп, овочі, фрукти, м’ясо, риба, молочні продукти.*

***Небезпечними можуть бути*** *солодощі, м’ясні і рибні консерви, копчені риба й ковбаси, смажені м’ясо й риба, мучні вироби у великій кількості.*

***А також*** *чіпси, сухарики, горішки, солодкі напої, які ми купуємо в магазині.*

***Картки: малюнки із зображенням корисної і шкідливої їжі***

* + - **Завдання від україночки Галинки.**

***Інструкція***

*1.Заплющіть очі й навпомацки впізнайте продукти, що запропонує вам вчитель. Подумайте, чи є вони корисними.*

*2.Попрацюйте колективно.*

*Відгадай страву за описом і дізнайся, які страви були найпоширенішими в Україні.*

*3.Розкажіть класу, яке у вас було завдання і як ви з ним упоралися.*

***Зміст завдання***

1. *Відокремлений від м ‘яса свинячий жир, що вживається сирим, смаженим, печеним, вареним. Його можна їсти із цибулею, часником, чорним хлібом. (Сало.)*
2. *Борошняні вироби у формі півмісяця із начинкою з картоплі, грибів, сиру, вишнів.(Вареники.)*
3. *Закручена в листки капусти начинка з каші і м’ясного або грибного фаршу. (Голубці. )*
4. *Він дуже корисний і смачний, особливо якщо їсти його з пампушками і часником. Варять з посічених буряків, картоплі, моркви, капусти та інших овочів і приправ. В Україні дуже популярний.( Борщ.)*
5. *Вода із звареними в ній фруктами та ягодами та ще цукор. (Компот .)*
6. *Нарізані й змішані різні овочі, посолені, змащені олією або залиті сметаною. ( Салат .)*
7. *На скибочку хліба намазали масло,*

*А зверху – кружальця яєць чи ковбаска,*

*Петрушки, окропа, цибульки – і в рот.*

*Такий от корисний смачний... ( бутерброд ).*

1. *Картоплю натремо,*

*Добавим сметанки,*

*Яєчко, посолим,*

*Посмажемо...( дранки).*

**г) Звіт командирів груп про зміст та результати роботи.**

**д) Оцінка експерта.** *(Вчитель дає загальну оцінку роботи кожної групи.).*

**V. Закріплення знань.**

**1. Гра «Обираємо кафе».**

- Друзі, до нашої студії прийшло три запрошення до кафе на обід. Господар першого кафе – Незнайко, другого – веселий Карлсон, а третього – кіт Леопольд. Кожен з них вважає, що саме в його кафе годують найкраще. Навіть надіслали нам свої меню. Давайте їх розглянемо, подумаємо і вирішимо, яке запрошення можна прийняти.

*( Діти розглядають меню, визначають, яке з них складено правильно, пояснюють чому. )*

**2. Гра «Закажи обід».**

- Добре. Тепер ми знаємо, що правильно годують в кафе кота Леопольда. Він пропонує вам розглянути меню, що лежать на ваших столах, і самостійно замовити собі обід.

*( Діти самостійно на картках визначають страви, які вони хотіли б замовити.)*

- Потім перевіримо, правильність виконання вашого замовлення.

***Меню***

***Перші страви***

*1. Борщ український.*

*2. Борщ зелений. з кропивою та щавлем.*

*3. Розсольник.*

*4. Суп з м’ясними консервами.*

*5. Суп гороховий.*

***Другі страви***

*1 .Курка смажена з рисовою кашею.*

*2. Котлети гов’яжі парові з гороховим пюре.*

*3. Риба копчена зі смаженою картоплею.*

*4. Риба відварна з картопляним пюре.*

*5. М’ясо курки відварне з тушкованими овочами.*

***Десерт***

*1. Морозиво.*

*2. Яблука печені.*

*3. Тістечко із шоколадним масляним кремом.*

*4. Фруктовий салат.*

*5. Желе фруктово-ягідне.*

***Напої***

*1. Сік яблучний.*

*2. Фанта.*

*3. Компот.*

*4. Кава.*

*5. Чай.*

***Робота в парах. Гра «Ти – у мене, я – у тебе».( Перевірка правильності виконання завдання, коментування, аргументація).***

**3. Інсценізація.** ( *Киця, лікар, діти).*

- Але є дітки, які хоча й знають правила харчування, але до їх виконання ставляться несерйозно. Послухайте, що з такими буває.

*Дівчинка* *1.* Киценька-ласунка

Мишок не ловила,

Солодощі різні

Та цукерки їла.

Ласувала вафлями,

Шоколадом й печивом

Хрумкотіла голосно

З ранку і до вечора .

*(В вазі солодощі, киця їст, задоволено муркоче.)*

*Хлопчик 1*. І тому в цієї

Киці – ласолюбки

Якось заболіли

Зразу геть всі зубки.

*(Киця плаче, нявкає, стане).*

*Дівчинка 2.* Бідна киця мучилась,

Плакала, не їла,

Зубки лікувати

Дуже не хотіла.

*Киця. (Ойкає, нявкає, плаче)*

Ой-ой-ой! Терпіти

Стало вже незмога,

Доведеться, все ж таки,

Йти по допомогу.

*(Киця йде до лікаря).*

Хлопчик 2. У лікарні киця

Майже не замліла.

*Киця.*  Мяу! Мяу! Мяу! Мяу!

Ой нащо ж я тії

Шоколадки їла!

*Дівчинка 3*. Лікар хворі зубки

Киці пломбував,

Корисні поради

Їй весь час давав.

*Лікар.* Не лінуйсь ніколи

Киценько, голубко,

Зранку і під вечір

Гарненько чисть зубки.

Хто ласує вволю,

Полюбляє цукор,

Той собі на горе

Буде мати муку.

Їсти треба, любо,

Сир, кефір, сметану,

Молоко з вершками

Та ще кашу манну.

*Хлопчик 3.* Видужала киця.

*Киця.*  Зубки вже здорові!!!

*Хлопчик 3.* Бо поради лікар

Справді дав чудові.

Хто ж корисну їжу

Їсти не бажає,

Віршика про кицю

Хай собі згадає.

**VI. Підсумок роботи.**

**1. Гра «Мікрофон».**

- Отже, від правильного харчування залежить...( *здоров’я людини ).*

- А здорова людина завжди...*( красива, весела, енергійна, бадьора, сильна, розумна...)*

- Як ви використаєте набуті сьогодні знання в житті?

- Чи знадобляться вам ці знання в житті?

- Чи виправдалися ваші очікування?

**2. Створення Дерева мудрості.**

- На ваших столах лежать картинки – яблучка. *( Силуетні картинки: червоні, жовті й зелені яблучка.)*

- Ці яблучка не прості. Це плоди вашої мудрості. Зараз ми засіємо ними ось це дерево і створимо дерево мудрості.

- Хто вважає, що завдяки нашому заняттю став набагато мудрішим, хай візьме червоне яблучко.

- Хто гадає, що на занятті дізнався багато корисного, але не все зрозумів чи запам’ятав – жовте.

- А той, хто вважає, що він дуже старався, але мало що запам’ятав чи зрозумів, - зелене.

- А тепер підійдіть до дерева і прикріпіть свої яблучка.

- Я дуже рада, що у нас вийшло таке гарне дерево мудрості, що наша робота була корисною для вас. Але якщо ви помітили, на дереві залишилося ще багато пустих місць. Як гадаєте, чому?

*(Тому, що* *про харчування ми знаємо ще не все, і в майбутньому будемо дізнаватись багато нового і корисного. )*

- Так, мудрості ми вчилися не тільки на сьогодні на уроці, а будемо вчитися завжди, протягом усього життя.

**VII. Нагороди дітям**

- Любі діти! Дякую вам за плідну роботу.

І хочу подарувати буклети з цінною інформацією до вашої скарбнички мудрості.

**До твоєї скарбнички**

**1. З усього світу потроху.**

* Гадай не гадай – борщу наливай,

миску з’їси здоров’я додаси.

(*Українське прислів’я* ).

* Їж, та не жирнішай, будеш

здоровіший.

( *Індійське прислів’я).*

* Ми живемо не для того, щоб їсти,

але їмо для того, щоб жити.

( *Сократ* ).

**2. Щоденний набір продуктів для учнів молодших класів.**

* + 1 – 2 скибки хліба, 4 печива, 250 г каші.
  + 500 г сирих чи варених овочів та зелені.
  + 3 – 3 яблуки, апельсина чи банана або 2 склянки фруктового соку.
  + 1 склянка молока чи кефіру, 50 -100 г сиру.
  + 80 – 100 г м’яса, риби чи птиці, 1 – 2 яйця.