**ОСНОВИ ЗДОРОВ\*Я 1 КЛАС**

**Тема:**  Харчування і здоров\*я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх призначення для росту і розвитку.

**Мета:** ознайомити учнівз основними видами продуктів харчування, правилами харчування, пояснити значення харчування для здорової людини, вчити розпізнавати корисні та шкідливі продукти харчування. Розвивати мовлення учнів, пам\*ять, увагу, пізнавальні інтереси, спостережливість. Виховувати бережне ставлення до свого здоров\*я.

**Обладнання:** малюнки овочів, фруктів, пазли, ілюстрації до віршів, загадок, продукти для ігор та хвилинок відпочинку, жовті, червоні та зелені картки - яблучка, картки – ключові поняття, картки- правила, фото тварин, знак ревізора, овочі та фрукти, кошики.

**Хід уроку**

**І.Організаційний момент. Привітання.**

-Всі почули ви дзвінок.

Він покликав на урок.

До роботи швидше, клас!

Я вітаю усіх вас.

**Аутотренінг.**

-Схиліть голівки на руки. Закрийте оченята. І подумки промовляйте за мною: «Я сьогодні у гарному настрої. Треба тільки бути уважним. Треба бути спокійним. У мене все вийде. »

-Для того, щоб встигнути і все правильно виконати, ми сплануємо свою роботу за ось цим годинником. *(показую годинник, у якому різними кольорами виділені сегменти, на них відповідно розміру записано: «5 хв.- відомі знання, 10 хв. – нові знання, 10 хв. – наші уміння, 7 хв. – творча робота, 3 хв. – успіх» ).* Час будемо звіряти саме за ним.

**ІІ. Повторення вивченого**.

**1.Вправи на розвиток уваги. Складання пазлів**.

*(на малюнку маленьке поросятко, яке купає мама).*

-У вас на партах конверти, погляньте, що там. Складіть пазл. На роботу відводиться 1 хвилина.

**2.Бесіда**

-Чи тільки в гості треба ходити чистими, як ви думаєте?

- Чому потрібно мити руки?

-Скільки разів на день треба умиватися? А мити руки?

-Як доглядати за своїм тілом?

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності**.

1. **Проблемне запитання.**

-Чи достатньо бути чистим, щоб бути здоровим?

**2.Повідомлення теми уроку.**

-Сьогодні на уроці у нас гість. Це їжачок. *(на урок принесла іграшку їжачка, на голках якого* *картки-яблучка)*

Їжачок-хитрячок

Із голок і шпичок

Пошив собі піджачок.

І у тому піджачку

Він гуляє по садку.

Натикає на голки

Груші, яблучка, сливки.

І до себе на обід він скликає увесь рід.

-Куди кличе їжачок своїх родичів?

-То про що ми будемо говорити сьогодні?

-Так, мова піде про харчування.

**ІV.Актуалізація опорних знань.**

**1.Бесіда**

-Яке значення має харчування в житті людини?

-Як харчуєтесь ви?

-Яку їжу вживаєте?

- Чи довго людина може без їжі?

**2.Хвилинка-цікавинка**

-Чи знаєте ви, стільки часу витримують деякі тварини без їжі?

Змія може прожити 20 днів без їжі.

Крокодил – 100 днів.

Жаба – 1 рік.

Черепаха – 1.5 року.

*(демонструю фото тварин)*

**V. Вивчення нового матеріалу.**

-Харчування – необхідна умова нашого життя. Людина без їжі не може жити, бо з їжею ми отримуємо необхідну енергію. Вам, діти, їжа потрібна особливо, для того, щоб рости, розвиватися, рухатися, бути міцними і здоровими. А для цього необхідно вживати різноманітну їжу.

**1.Гра «Ревізор»**

-Уявіть, що ми з вами потрапили у шоу «Ревізор» , і нам необхідно правильно розкласти продукти харчування за групами.

У синю коробочку кладемо молочні продукти, у червону- рибу, м\*ясо, яйця, у жовту – хлібні вироби, у зелену – овочі та фрукти. *(триває гра)*

* Отож все зробили правильно, за що всі отримуєте знак ревізора. *(вручаю знак)*
* Щоб бути здоровими, необхідно вживати продукти усіх груп: молочні , м\*ясні, яйця, овочі та фрукти, хлібні вироби.

1. **Робота з підручником (с.48-49)**

-Які продукти корисні, які шкідливі для здоров\*я? *(бесіда за малюнками у підручнику)*

**3.Колективна робота.**

-Що треба робити, щоб їжа засвоїлась? *(виведення правил харчування, які прикріплені на дошці)*

|  |
| --- |
| Ретельно пережовувати їжу |
| Не поспішати |
| Не розмовляти під час їжі |
| Не наїдатись на ніч |
| Не переїдати |
| Їсти 4-5 разів на день в один і той же час |
| **Фізхвилинка під музику** |

**VІ. Закріплення матеріалу.**

**1.Робота із загадками.**

-А зараз ще одне цікаве завдання - відгадати загадки. Предмети-відгадки будемо розміщувати на двох аркушах на дошці.

\*Бік до сонця підставляє товстунець червоний.

У полоні сік ховає солодко-червоний. (помідор)

\*Кажуть, від недугів злих це надійний захисник.

Наче лицар молодий в обладунках золотих.(цибуля)

\*До дітей на кожне свято просять в гості завітати,

Бо солодкий і смачний. Здогадались, хто такий? (торт)

\*В розмальованій хустині, солоденька всередині.

Коли нею почастують, діти тішаться, ласують.(цукерка)

\*Я рум\*яний, наче жар. Весь солодким соком повний…

А який з мене навар! (буряк)

*(на зеленому аркуші вивішую малюнки корисної їжі, на червоному - шкідливої)*

- Поясніть, чому я окремо розмістила малюнки.

- Зелений колір означає, що ці продукти корисні, а червоний – що вони шкідливі.

**2.Робота у зошитах(с.16)**

*(колективне виконання роботи)*

**3. Гра «На городі»**

-А зараз ми пограємо в гру. Запрошую до себе двох дівчаток. *(пов\*язую їм хустинки, дівчатка беруть кошики)*

*-*Ваше завдання – зібрати ті продукти харчування, які ви почули у вірші «Ходить гарбуз по городу» (або «Овочевий гай»). *(зачитую виразно вірш)*

**4.Перегляд фрагменту мультфільму «Кролик в гостях у Вінні - Пуха». Обговорення правил поводження у гостях.**

-Ви, мабуть любите ходити у гості. Герої нашого мультика це теж полюбляють. Перегляньте фрагмент.

-Що вам не сподобалося в поведінці героїв? Чому?

**5.Гра «Вгадай на дотик»**

*(З кожного ряду викликаю учня , зав\*язую очі йому).*

-Треба вгадати овоч це, чи фрукт.

На дотик: яблуко, апельсин, банан, огірок.

На запах: Мандарин, часник, цибуля, хліб.

На смак: банан, мед, лимон, груша.

**VІІ. Підсумок уроку.**

-Яке значення має харчування для здоров\*я людини?

-Назвіть корисні продукти харчування.

-Які правила поводження за столом ви запам\*ятали?

-Ось добігає наш урок кінця. Їжачок приніс різнокольорові яблучка. Якщо ви оцінюєте свою роботу дуже добре, візьміть червоні, якщо словом «молодець», візьміть жовті, якщо оцінюєте словом «старайся», візьміть зелені. І по черзі прикріпіть їх до деревця на дошці.

А вдома допоможіть своїм батькам у приготуванні вечері. А на наступному уроці розкажете, які продукти харчування використовували.