Конспект уроку онови здоров'я для 2 класу

**Тема**. Культура харчування. Правила поведінки за толом.

**Мета**: формувати в учнів соціальну і життєву компетентності на основі

знань про культуру харчування, правила поводження за столом; мотивувати

дітей щодо дотримання режиму харчування; вчити користуватися столовими

приборами; розвивати в учнів мотивацію дбайливого ставлення до власного здоров'я;

навички взаємодії в парі; виховувати естетичний смак.

**Очікувані результати:** учні повинні знати і розуміти тлумачення поняття «культура харчування»; учні повинні вміти поводитися за столом.

**Обладнання і матеріали:** підручник, малюнки із зображенням продуктів або їхні муляжі, посуд, мультімедійна презентація, картки з завданнями.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

 Хід уроку

**І. Самовизначення до діяльності.**

Хто здоровий, той сміється,

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини-

Це ж чудово для людини.

* Як ви розумієте ці рядки?
* Щоб нормально рости та розвиватись, треба бути здоровим.

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

* Пропоную вам перевірити свої знання про ознаки здорової людини.
1. Гра « Вірю – Не вірю» ( діти сигнальними жестами показують )

 

* Температура тіла 36,6.
* Міцний сон.
* Поганий апетит.
* Правильна постава.
* Поганий настрій.
* Постійний біль у животі.
* А для чого нам знати ознаки здорової людини?

**ІІІ. Визначення теми уроку та постановка задачі.**

* Тему уроку прошу визначити вас.
* Перегляньте уважно відео, поміркуйте і дайте визначення теми уроку.( уривок м\ф

« Вінні Пух»

**ІV. Повідомлення теми урок: « Культура харчування. Правила поведінки за столом»**

* Для чого нам вивчати цю тему?
* Що таке культура?
* Тлумачний словник дає таке пояснення:

Культура – історична сукупність правил, набутих людством.

Культура харчування - пов'язана з ритуалом вживання їжі.

**V. Сприймання і усвідомлення нового матеріалу.**

1. Вправа « Асоціативний кущ»

1. Гра « Улюблена страва»
* Передаючи одне одному м'яча, діти по черзі називають свою улюблену страву.

Висновок: з їжею людей пов'язані приємні відчуття.

* Для чого людина їсть?
1. Вірш.

Людині потрібно їсти,

Щоб встати і щоб сісти.

Щоб стрибати, перекидатись,

Пісні співати, дружити, сміятись,

Щоб рости і розвиватись.

І при цьому не хворіти.

Треба правильно харчуватись,

З самих юних років уміти.

**VІ. Фізхвилинка ( музична)**

1. - Щоб бути здоровим, мати енергію для навчання і відпочинку, треба правильно харчуватись.
* Що означає правильно харчуватись? ( Відповіді дітей)
* Дехто вважає, що це означає їсти все, що захочеться, і коли захочеться.
* Але насправді з цього нічого доброго не виходить.
* Згадайте казкових героїв з надмірною вагою ( Діти пригадують Карлсона, Вінні Пуха тощо.)
* Як ви вважаєте, чому?
* Чим шкідливе переїдання?
* А недоїдання?
1. Режим харчування.

 Бесіда.

* Впродовж життя обов'язково треба дотримуватися режиму харчування.
* Що таке режим?

( Загальне число прийомів їжі протягом дня.)

* Порахуйте, скільки разів на день ви харчуєтесь?
* Щоб бути здоровим треба їсти 3 – 5 разів на день, тобто через кожні 4 години.
1. Презентація « Культура харчування»
2. Бесіда по презентації.
* Що входить до складу продуктів?
* Білки.
* Жири.
* Вуглеводи.
* Вітаміни.
* Мінеральні речовини.
* Вода.
1. Практична робота. Робота в парах.

Гра « Знайди корисне».

Яблуко, печиво, газована вода, м'ясо, морозиво, молоко, цукерки, яйця, чіпси, сік.

1. Правила поведінки за столом. Сервірування столу.
* Сідаючи за стіл, треба пам'ятати певні правила поводження під час приймання їжі, якими столовими приборами слід користуватися.
1. Презентація « правила поведінки за столом.
2. Практична робота. Сервірування столу.

**VІІ. Закріплення .**

1. Робота з підручником.
2. Гра « Так чи ні».

Питання:

* Перед уживання їжі мию руки не завжди.
* Їм суп виделкою.
* Фрукти з компоту дістаю із склянки руками.
* Після їжі кажу « Дякую».
* Ніколи не користуюсь серветкою.
1. Аналіз поведінки казкових героїв. ( відео на початку уроку)
2. Цікавинка. Презентація « На які органи людини схожі овочі і фрукти».

**VІІІ. Рефлексія .**

* Що цікавого ви розкажете батькам?
* Що було важко?
* Що було цікаво?
* Піднесіть руку, хто працював активно? ( Самооцінка учнів)

***ЇЖТЕ НА ЗДОРОВ'Я.***

***БУДЬТЕ ЗДОРОВІ***.