***Дата***

***Клас*** *1А*

***Предмет*** *Основи здоров’я*

***Учитель***

Тема уроку. **Харчування і здоров’я.**

**Мета:**

* **навчальна**: вчити учнів розпізнавати корисні і шкідливі продукти і напої;
* **розвивальна**: розвивати спостережливість, пам’ять, мовлення;
* **виховна**: виховувати у дітей інтерес до продуктів, які містять вітаміни; прагнення до збереження власного здоров’я.

**Ключові компетентності відповідно до Нової української школи:**

* математична грамотність (уміння застосовувати математичні (числові та геометричні) методи для вирішення прикладних завдань у різних сферах діяльності);
* екологічна грамотність і здорове життя (уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров’я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя);
* уміння навчатися впродовж життя (здатність до пошуку та засвоєння нових знань, набуття нових вмінь і навичок, організації навчального процесу (власного і колективного), зокрема через ефективне керування ресурсами та інформаційними потоками, вміння визначати навчальні цілі та способи їх досягнення, вибудовувати свою навчальну траєкторію, оцінювати власні результати навчання, навчатися впродовж життя);
* соціальна і громадянська компетентність (уміння працювати з іншими на результат)

**Тип уроку**: засвоєння нових знань, формування вмінь.

**Форми роботи:** індивідуальна, групова, фронтальна (колективна).

**Інтерактивні методи навчання:** мозковий штурм,метод «Так чи ні», метод «Асоціативний кущ».

**Обладнання та наочність**: дошка, комп’ютер, презентація, друковані зошити, картки з малюнками, відео.

**Ход урока**

1. **Оргмомент**
2. **Актуалізація опорних знань**

**Учитель:** Доброго дня! Таким словом ми вітаємо один одного при зустрічі. А що воно означає?

**Відповіді дітей:** Коли ми говоримо ці слова, то щиро бажаємо тим, з ким зустрічаємося, здоров'я, добра і радості.

**Учитель:** Доброго дня – це означає будьте здорові. А чи здорові ви, дорогі мої?

**Відповіді дітей:** Так

**Учитель:** Гарний у вас сьогодні настрій?

**Відповіді дітей:** Так

**Учитель:** Я дуже рада, що у вас все відмінно!

Здорова людина гарна, вона легко долає труднощі, з нею приємно спілкуватися. Вона вміє по-справжньому і працювати, і відпочивати.

Сьогодні ми продовжимо розмову про наше здоров'я.

1. **Мотивація навчальної діяльності**
2. **Учитель:** Подивіться на мій одяг і здогадайтеся, яка в мене сьогодні професія?

**Відповіді дітей:** кухар

**Учитель:** А яка ваша улюблена страва?

**Відповіді дітей:** ............................................................................

**Учитель:** Яка їжа вам не подобається?

**Відповіді дітей:** ........................................................................ ..

**Учитель:** У мене на підносі є різна їжа і я хочу вас пригостити (*муха, змія, корм для риб, яблуко, мандарин, огірок*)

**Учитель:** Чому ви взяли не всю їжу?

**Відповіді дітей:** Тому що деяку їжу їдять тварини.

Муху їсть ластівка, змію - їжачок, корм для риб - рибки

**Висновок:** Людина як і тварини належить до живої природи; їй потрібно харчуватися.

1. **Учитель:** Сьогодні ми поговоримо про наше харчування, ми навчимося з вами розрізняти корисні і шкідливі продукти, складати здорове меню, піклуватися про своє здоров'я. Девізом нашого уроку буде вислів. Прочитайте його на слайді.

***Перш ніж за стіл мені сісти, -  
 Я подумаю, що з'їсти***

1. **Відповіді на питання**

**Учитель:** Скажіть, для чого потрібні людині продукти харчування?

**Відповіді дітей:** Щоб рости і розвиватися, відновлювати втрачені сили, щоб була енергія для виконання будь-яких дій.

**Учитель:** Якою має бути їжа?

**Відповіді:** різноманітної, якісної і корисної для здоров'я

1. **Вивчення нового матеріалу**
2. **Бесіда «Не все смачне - корисне»**

**Учитель**: А чи думаєте ви про те, що вживаєте в їжу?

**Відповіді:** ........................................................................................

**Учитель:** Не всі продукти, якими харчується людина, корисні для здоров'я. Правильне харчування - умова здоров'я, неправильне - призводить до хвороб. Яких хвороб?

**Відповіді:** ........................................................................................

1. **Гра «Корисні та шкідливі продукти» (картки, групова робота)**

**Учитель:** Які, на вашу думку, продукти корисні, а які шкідливі? Чому?

**СЛАЙД 4-5**

Картки

1. морозиво,
2. чіпси,
3. кока-кола,
4. цукерки,
5. груша,
6. молоко,
7. риба,
8. сир,
9. морква

Відкладіть в одну сторону корисні продукти, в іншу - шкідливі.

**Учитель.** Скільки всього було карток?

**Відповіді дітей:** 9

**Учитель.** Скільки карток було з корисними продуктами?

**Відповіді:** 5

Учитель. Скільки карток було зі шкідливими продуктами?

**Відповіді:** 4

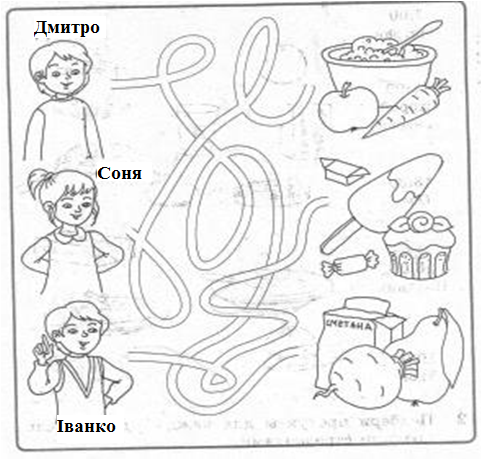
**Учитель.** Яких карток було більше?

**Відповіді.** З корисними продуктами

**Учитель.** На скільки?

**Відповіді.** На 1 картку

**Висновок.** Харчуватися потрібно правильно

1. **Засвоєння нових знань**
2. Робота на робочих аркушах (індивідуальна робота)

**Учитель:** Давайте перевіримо чи правильно харчуються Дмитро, Соня та Іванко. Кому з дітей ти порадиш змінити свої звички? Зафарбуй відповідну доріжку червоним кольором.

**ФІЗХИЛИНКА**

1. **Учитель:** Скільки разів на день ви їсте?

**Відповіді:** 4-5 разів.

**Учитель:** Як називаються прийоми їжі?

**Відповіді:** сніданок, 2й сніданок, обід, полуденок і вечеря.

**Учитель:** Харчування має бути різноманітне. Подивіться які продукти і страви героїня їсть протягом дня і скажіть, чи правильно вона харчується?

**ПЕРЕГЛЯД ВІДЕО (СЛАЙД 8)**

1. Робота на робочих аркушах (групова робота)

**Учитель:** З'єднай стрілочками продукти для кожного прийому їжі

**СЛАЙДИ 9-10**

8.00 - сніданок. Запропонуйте дитині молочну кашу або запіканку, підсушений хліб, вершкове масло, солодкий чай або какао, відварене яйце.

10.30 - 2-й сніданок. Некислі сезонні фрукти, банани, йогурт або сирок.

13.00 - обід. Обов'язково включити першу страву. На друге - м'ясо, птиця або риба з овочевим гарніром і салат або свіжі овочі, зелень. І на солодке - компот, кисіль, сік.

16.30 - полуденок. Печиво, булочка з чаєм, соком, компотом.

19.00 - вечеря. М'ясне або рибне блюдо з овочевим гарніром. Доповнюють борошняною або яєчною стравою.

20.30 - 2-га вечеря. Печиво і кефір, йогурт, сирок.

1. **Гра «Займи позицію» СЛАЙД 11**

**Учитель:** Що краще для здоров'я: з'їсти тістечко або виноград?

**Висновок:** Виноград, тому що він багатий вітамінами

**Учитель:** Для чого потрібні вітаміни. Ми дізнаємося після перегляду відео.

**СЛАЙД 12**

**Учитель.** Для чого потрібні вітаміни?

**СЛАЙД 13**

1. **Учитель:** Зверніть увагу, якими стравами представлена українська національна кухня

**СЛАЙДИ 14-18**

**ФІЗХВИЛИНКА (відео) СЛАЙД 19**

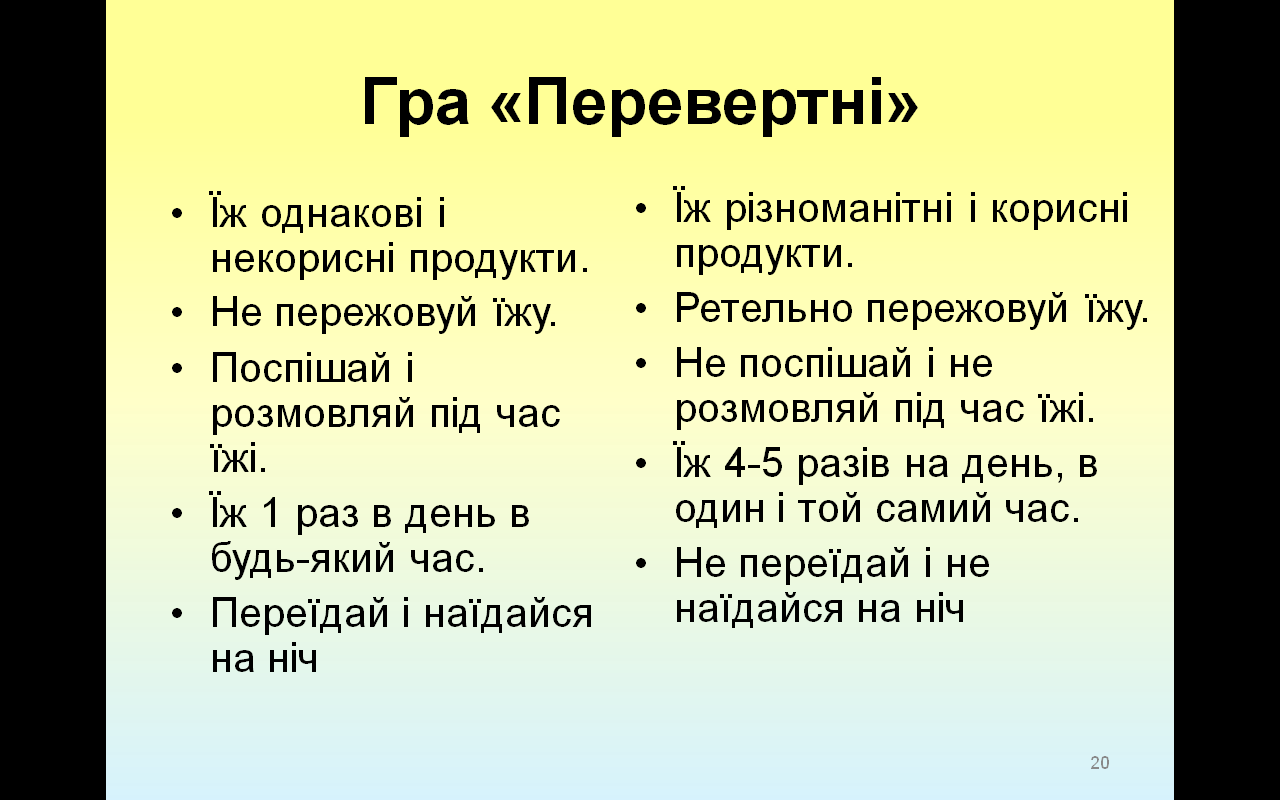
1. **Узагальнення і систематизація отриманих знань**

**1) Гра «Перевертні»**

**Учитель:** Щоб їжа добре засвоювалася потрібно дотримуватися певних правил.

**Відповіді дітей:** ..................................

**СЛАЙД 20**

****

**2) Практичне тестування**

**Учитель:** Давайте закріпимо свої знання про харчування. Кожен з вас візьме зі столу їжу і, якщо вона корисна, складе в кошик, а якщо вона шкідлива - кине в відро.

1. **Підсумок уроку**
2. **Гра «Це я, це я, це всі мої друзі»**

Хто з вас завжди готовий

Життя прожити без докторів?

Це я, це я, це все мої друзі

Хто не хоче бути здоровим,

Бадьорим, струнким і веселим?

.........

Ну, а хто почне обід

З жуйки, імпортних цукерок?

.........

Хто ж любить помідори,

Фрукти, овочі, лимони?

Це я, це я, це все мої друзі

Перш ніж за стіл мені сісти, -

Я подумаю, що з'їсти?

Це я, це я, це все мої друзі

**ДЯКУЮ ЗА УРОК!**

**ЦЕ ЦІКАВО!**

Слово "вітамін" придумав американський вчений - біохімік Казимир Функ. Він відкрив, що речовина ("амін") містяться в оболонці рисового зерна, життєво необхідно. Поєднавши Латинське слово vita ("життя") з "амін", вийшло слово "вітамін". Дітям 6 - 7 років треба з'їдати в день 500 - 600 грам овочів і фруктів.