**1 класс**

**Урок окружающего мира**

Использован учебник «Окружающий мир» Н.Ф. Виноградовой для 1 класса и

рабочая тетрадь Н.Ф. Виноградовой «Окружающий мир» для 1 класса

**Тема: Здоровая пища**

**Цель: Изучить правила здорового питания.**

**Планируемые результаты**

- Давать оценку завтраков с точки зрения здорового питания;

- Высказывать предположения детей о полезных и неполезных продуктах по учебнику;

- Знать продукты, полезные в школьном возрасте;

- Знать овощи и фрукты, богатые витамином С;

- Различать вредные и полезные продукты;

- Выбирать продукты, подходящие для ужина;

- Оценивать результаты своей деятельности;

- Находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины;

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Духовно-нравственного воспитания:**

— проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

**Формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

— соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения; бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

**Ценности научного познания:**

— осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Познавательные универсальные учебные действия:**

*1) Базовые логические действия:*

— сравнивать объекты окружающего мира, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

— объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

— определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

2) *Базовые исследовательские действия:*

— формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения;

3) *Работа с информацией:*

— использовать различные источники для поиска информации, выбирать источник получения информации с учётом учебной задачи;

— распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основе предложенного учителем способа её проверки;

— читать и интерпретировать графически представленную информацию (схему, таблицу, иллюстрацию);

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

— в процессе диалогов задавать вопросы, высказывать суждения, оценивать выступления участников;

— признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; приводить доказательства своей правоты;

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

1) *Самоорганизация:*

— выстраивать последовательность выбранных действий и операций.

2) *Самоконтроль:*

— осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;

— находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины; корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью учителя);

3) *Самооценка:*

— объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой учителя;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- устанавливать различия между здоровой и нездоровой пищей;

— соблюдать правила здорового питания и личной гигиены;

**Ход урока**

|  |  |
| --- | --- |
| *Этап урока. Деятельность учителя* | *Деятельность учеников* |
| **1. Организационный момент. Мотивация**  Здравствуйте, ребята!  **УЧ.:** Мы говорим друг другу «здравствуйте», а что это значит?  **УЧ.: Здоровье для человека - это главная жизненная ценность.**  **Каждый человек хочет сохранить здоровье на долгие годы**. А как это сделать? | Приветствуют учителя  (Мы желаем друг другу здоровья.)  (Ответы детей….Заниматься спортом. Гулять. Закаляться. Правильно питаться) |
| **УЧ**.: Речевая разминка.  **Моё любимое кушанье - творожная запеканка,**  **а твоё - …?**  (с. 68 Спрашивай - отвечай) | Дети называют свои любимые блюда, задают вопрос другу |
| **УЧ.:** Кто догадался, о чем пойдет речь у нас на уроке? Правильно, тема нашего урока **«Здоровая пища»**  **Слайд. «Здоровая пища»**  **УЧ.:** Чему вы должны научиться на этом уроке? | О пище, о еде  (Как правильно питаться***,*** что надо есть, чтобы расти здоровым) |
| **УЧ.:** По каким критериям вы будете оценивать работу?  Правильность **П**  Самостоятельность **С**  Быстрота **Б**  **(***Записываю мелом на доске)*  **3. Новый материал.**  ***А****) Работа по учебнику.* ***С. 72.*** *Чтение и обсуждение текста* ***учебника 1****.* «Здоровое питание»  **УЧ.:** Рассмотрите рисунок 1, где завтракает Оля.  - У девочки вкусный завтрак?  - Хотели бы вы завтракать каждый день — вот так?  - Поразмышляйте, можно ли считать полезным завтрак, который состоит только из сладостей? | Предлагают критерии  Открывают учебник на **с. 72**  Рассматривают рисунок 1  Отвечают на вопросы. |
| **УЧ.:** Проверим ваше решение.  - Прочитайте текст 1.  **Вывод учителя:**  Есть только сладости в большом количестве вредно для организма. Он не получает других важных питательных веществ, например, мяса, молока, творога.  Какие ещё продукты **вредны для организма?** Назовите. **Слайд**  **Чем вредны эти продукты?** | Проверка предположений по учебнику.  Читают текст 1 **на с. 72**  **(Завтрак вреден)**  **(Лимонад, чипсы …)**  Страдают зубы. Лишний вес, а с ним и другие заболевания |
| **Б) УЧ.:** Какие продукты полезны в вашем возрасте для роста и развития организма?  **Они полезны** содержанием белков, жиров, углеводов очень необходимых для растущего организма.  Посмотрите, в чём содержатся витамины **А, В, С**? Витамин С предотвращает болезни. Какие продукты надо употреблять, чтобы меньше болеть?  **Слайды. …** | Называют.  Воспринимают информацию о полезных продуктах.  Называют продукты, богатые б, ж, у.  **Называют** (поочерёдно) |
| **4. Закрепление нового материала**.  *А) Самостоятельная работа. Р.Т. с. 68 (у 1-ой точки)*  **УЧ.:** Нарисуй овощи и фрукты, в которых много витамина С.  - Проверьте работу.  - Оцените свою работу по критериям **(+).**  - Прокомментируйте свою оценку | Открывают Р.Т.  **на с. 68 *(у 1-ой точки)***  *(Дети рисуют в тетради и 1 уч. у доски).*  (Выбор и обсуждение детьми правильных ответов на доске, в тетрадях).  Оценивают по критериям.  Комментируют оценку. |
| *Б) Работа по учебнику. С. 72. Чтение и обсуждение текста учебника 2.*  **УЧ.:** Рассмотрите рисунок **2.**  **-** Как завтракает Митя?  **УЧ.:** Подумайте, полезна ли еда на ходу?  **УЧ.:** Проверим ваш ответ.  - Прочитайте текст **2.**  **Вывод учителя:** Верно, такое питание тоже вредно для любого организма, особенно для растущего. Завтрак даёт нам силу, энергию на целый день.  Врачи говорят, что он должен быть не только плотным, но и разнообразным. | Открывают учебник  на **с. 72**  Рассматривают рисунок **2**  Отвечают на вопросы.  *- Он ест на ходу, так как не успевает, он любит поспать.*  (Читают, проверяют по учебнику. *Есть на ходу, всухомятку вредно*) |
| *В) Самостоятельная работа. Р.Т. с. 68, (у 2-ой точки)*  **УЧ.:** Соедини линиями рисунки с названиями овощей и фруктов.  - Проверьте по образцу.  - Оцените свою работу по критериям **(+).**  - Прокомментируйте свою оценку  **УЧ.:** Чем полезны овощи и фрукты. | Открывают Р.Т.  **на с. 68 *(у 2-ой точки)***  *(Соединяют)*  *Проверяют, сравнивают*  Оценивают по критериям.  Комментируют оценку.  *(Витаминами. Дети меньше болеют. Дают бодрость и …)* |
| **Физкультминутка**  (методика доктора В.Ф. Базарного «Зрительные горизонты»)  Называю: *помидоры, яблоко, морковь, арбуз, тыква, груша, виноград, яблоко и т. д.;*  Эти предметы, нарисованы на карточках и размещены в пространстве классной комнаты (на стенах, потолке, люстрах). Размер изображенных предметов от 1,5 до 3 см.  Дети, стоя, по моей просьбе отыскивают нужное изображение глазами, поворачивая голову и туловище. Ноги остаются на месте. | |
| *Г) Работа по учебнику. С. 72. Чтение и обсуждение текста учебника 3.*  **УЧ.:** Рассмотрите рисунок **3.**  - Как завтракает Коля?  **УЧ.:** Проверим ваш ответ.  - Прочитайте текст **3.**  **УЧ.:** Верно, Коля завтракает правильно | Открывают учебник на **с. 72**  Рассматривают рисунок **2**  Отвечают на вопросы.  (Коля завтракает правильно) |
|  | |
| *Д) Работа по учебнику на с. 73. Чтение советов здорового питания.*  **УЧ.:** А теперь давайте познакомимся с советами здорового питания. Прочитайте советы вполголоса и выберите те, которые вам больше понравились.  **УЧ.:** Какие **советы вам больше всего понравились?**  **«За ужином не кушай много», используя этот совет, выберем продукты для ужина.** | Открывают учебник  на **с. 73**  *(Читают вполголоса)*  Отвечают на вопрос |
| *Е) Самостоятельная работа. Р.Т. с. 69, (у 4-ой точки)*  **УЧ.:** Отметь **V** продукты, которые желательно есть на ужин.  - Давайте проверим выбор продуктов для ужина.  **УЧ.:** **Вывод.** Ужин должен быть лёгким, чтобы организм ночью отдыхал. Это могут быть каши, овощи, творожная запеканка, молоко, рыба тушёная.  Есть ужин, желательно, за 2 часа до сна.  - Оцените свою работу по критериям **(+).**  - Прокомментируйте свою оценку | Открывают Р.Т.  **на с. 69 *(у 3-ой точки)***  Выбирают продукты для ужина  (Обсуждают выбор продуктов для ужина. Устанавливают правильный ответ).  Оценивают работу по критериям (+).  Дают комментарии. |
| **5. Итог урока.**  **УЧ.:** Что полезного для себя и своего здоровья вы узнали на уроке?  - Какие советы вы дадите своим друзьям о правильном питании? | *(Ответы детей)* |
| Не ешьте много сладостей и сдобы.  Питайтесь разнообразно (белки, жиры, углеводы, витамины)  Ешьте больше фруктов и овощей.  **Во время еды не разговаривайте.**  **Тщательно пережёвывайте пищу.**  **Мойте руки перед едой.** |  |
| Желаю вам здоровья! |  |