Тема: Правильное питание

1. Развитие скоростных способностей.
2. Закрепление знаний о здоровом питании
3. Воспитание умения работать в команде.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  Урока | Действия учителя | Действия учеников | Время |
| подготовительная | Сегодня у нас с вами урок- проект. За урок мы должны создать газету для 1-2 классов по теме здоровое питание. Для этого нам понадобится обобщить все полученные вами знания на уроках окружающего мира, литературы, русского языка и физкультуры.  ВОПРОСЫ:  - Скажите пожалуйста откуда организм берет ресурсы для жизнедеятельности?  - Какие питательные вещества вы знаете?  - Почему в школьной столовой питание считается качественным?  Разминка: | Построение. Выполнение команд.  ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ОТВЕТЫ:  - за счет еды, продуктов, питания, **питательных веществ**  -**жиры, белки, углеводы, витамины**.  - дают фрукты, каши и т.д., разнообразно, полезная еда, **сбалансированные питательные вещества.**  Х\б, бег с заданиями: противоходом, змейкой, захлестывание голени, высокое поднимание бедра.  Перестроение в колонну по 3 | 7-8 мин |
| Основная | Мы с вами создаем газету для младших классов по здоровому питанию. Газету мы будем создавать в эстафетах, развивая скоростные способности. Вам потребуется не только быстро бегать, но и быстро принимать правильные решения. За победу в эстафете дается 1очко, 2место-2очка, 3место-3очка. За ошибку добавляется штрафное очко.  За урок вы можете получить две оценки за победу в эстафетах и защиту своего проекта.  Эстафеты:  1 – Питательные вещества.  Мы знаем, что у каждого питательного вещества несколько функций. Но есть одна – главная.  2 - Основной источник энергии и продукты питания богатые этим питательным веществом.  3 -Основной строитель организма и продукты питания богатые этим питательным веществом.  4- Дирижёра обменных процессов и продукты питания богатые этим питательным веществом.  5- Запасающая функция организма (кладовая организма) и продукты питания богатые этим питательным веществом.  Мы часто слышим о полезной и вредной пище.  6- Полезная и вредная пища.  ВОПРОСЫ:  - Подумайте и скажите почему продукты второго столбика называют вредными?  - За какое время до физической нагрузки следует принимать пищу?  (призовое очко за каждый правильный ответ).  7- Полезный и здоровый завтрак.  Составьте полезный и сбалансированный завтрак для 1 человека.  В России было много придумано народных сказок, стихов, связанных с питанием. Так, например, «Курочка ряба», «Каша из топора», «Колобок», стихи: «Робин Бобин Барабек», «Сорока белобока» и другие.  8- Пословицы о каше.  Так как мы делаем газету для 1-2 классов газета должна быть не только содержательна и интересна, но и грамотно оформлена.  9- Пиши грамотно. | Перед детьми напротив наклеен ватман с названием «Правильное питание».  1 – Команда стоит парами, держась за руки. У первой пары маркер. Первая пара бежит до кроссворда вписывает одно питательное вещество и передает эстафету следующей паре и т.д. (приложение№1)  2- Команда сообща выбирает карточки по заданию в течении 1 мин. Затем первый перепрыгивает через модуль подбегает к газете наклеивает карточку, возвращается и передает эстафету следующему. (приложение №2)  3- Команда сообща выбирает карточки по заданию в течении 1 мин. Затем первый ученик «паучком» добегает к газете, наклеивает название питательного вещества или карточку с продуктом. Возвращается бегом и передает эстафету. (приложение №3)  4- Ученики в парах «чехардой» добираются до газеты выбирают название питательного вещества или карточку с продуктом и наклеивает их (каждая пара наклеивает 2 карточки). Возвращаются «чехардой» и передает эстафету.(приложение №4)  5-Первый ученик прыжками в обручи (болотные кочки) добегает к газете, выбирает название питательного вещества и наклеивает его. Возвращается бегом и передает эстафету. Второй – седьмой: т. ж., но выбирает карточку с продуктом и наклеивает ее ниже.(приложение №5)  6-Ученик, прыгая через обруч, как через скакалку, подбегает к газете берет карточку с продуктом питания и приклеивает ее в правый или левый столбик. Обратно бегом обруч в руках.(приложение №6)  ОТВЕТЫ:  - **очень много сахара, гигантское кол-во калорий, присутствие ароматизаторов и красителей, скрытая причина большинства заболеваний.**  **-** 1час, **1час 30мин, 2 часа,** 30мин.  7- Перед командой набор карточек с блюдами и продуктами. Команда по сигналу составляет сбалансированный, здоровый завтрак и бежит приклеивает его к газете. Выигрывает команда построившаяся первой.(приложение №7)  8- По сигналу каждый ученик берет одну половину пословицы, дети находят вторую половинку пословицы и соединившись в обруче подбегают наклеивают ее. Возвращаются в обруче и передают эстафету. (приложениеи8)  9- Ученик по сигналу проползает в туннель, берет маркер вписывает пропущенную букву в слово, возвращается проползая в туннель, передает эстафету.(приложение №9) | 20-23мин |
| Заключительная | Подведение итогов эстафет.  Для получения призовых очков необходимо в течение 2 минут подготовить защиту своего проекта. В защите необходимо указать цель проекта, что получилось, какие были трудности, что полезного для себя взяли с данного урока. Защита недолжна превышать 2-3 минут.  Выставление оценок. Подведение итогов. | Ученики между собой готовят защиту. Выступают с защитой.  (Приложение 10) | 10-12мин |