**Тема:** Питание – необходимое условие для жизни человека.

**Цель:** Обобщение словарного запаса учащихся.

**Задачи:**

* развивать устную речь учащихся;
* развивать память, внимание, мышление;
* закрепить основы правильного питания.

**Организационный момент.**

**Психологический настрой.**

(Учитель произносит текст, дети повторяют движения глазами, мысленно представляют услышанное).

**Сотвори солнце в себе.**

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляйте к ней лучик, который несёт любовь. Звездочка увеличилась. Направим лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, здоровьем, теплом, светом, нежностью. Звёздочка стала большой, как солнце, и несёт тепло всем-всем. Тепло вам? Какое у вас настроение? А настроение зависит и от того, о чём мы сегодня с вами будем говорить.

**I. Сообщение темы урока.**

- Вы знаете алфавит?

1. Назовите букву, которая стоит перед буквой “Р”. (П)

2. Десятая по счету? (И)

3. Между “С” и “У”. (Т)

4. Первая в алфавите? (А)

5. После буквы “М”. (Н)

6. Перед “Й”. (И)

7. Есть буква с рожками, а есть такая же без рожек? (Е)

- Какое слово у нас получилось? (ПИТАНИЕ)

- Да, сегодня мы с вами будем говорить о питании. Правильное питание – это здоровье, сила, ум.

- Кто правильно питается, проживает в стране Здоровячков. Вы хотите проживать в этой стране?

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питается человек?

- Чем питаются животные?

- Одни из них едят растительную пищу и называются травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

- Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (Органы пищеварения) (Показать рисунок)

- Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

- Как вы понимаете пословицы:

“*Больному помогает врач, а голодному – калач”.*

“*Голодному Федоту любые щи в охоту”.*

- Определить орфограммы.

**Оздоровительная минутка.**

Упражнение “Деревце” (для осанки)

Стоя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

**- Послушайте стихотворения**С. Михалкова “Про девочку, которая плохо кушает”.

**Автор:** Юля плохо кушает, никого не слушает.

**Мама:** - Съешь яичко, Юлечка!

**Юля:** - Не хочу, мамулечка!

**Мама:** - Съешь с колбаской бутерброд.

**Автор:** Прикрывает Юля рот.

**Мама:** - Супек!

**Юля:** НЕТ!

**Мама:** Котлетку?

**Юля:** НЕТ!

**Мама:** - Стынет Юлечка обед.

**Мама:** - Что с тобою Юлечка?

**Юля:** - Ничего, мамулечка!

**Бабушка:** - Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти хоть вот кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!

**Юля:** - Не могу, бабулечка!

**Автор:** Мама с бабушкой в слезах.  
Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач.  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:

**Врач:**- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она   
Безусловно, не больна,  
А тебе скажу девица,  
Все едят: и зверь, и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
Попрощался с Юлей врач-  
Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля:

**Юля:** - Накорми меня, мамуля!

**1. Беседа с классом.**

- Ребята, иногда дети, так же, как и Юля, отказываются от еды.

- А почему важно кушать? Для чего? (Ответы детей)

- Человек, который объявляет голодовку, становится слабым, вялым, не может ходить. Как сказал наш доктор Глеб Сергеевич Пугач, питаются все: и звери, и птицы, и насекомые.

**2. Соедини линией.** (Карточки каждому ребёнку)

Лиса мечтает

морковка

Медведь лакомится

косточка

Заяц обожает

о мышке

Собака любит

о рыбке

Кошка мечтает

овёс

Лягушка ловит

сыр

Мышка любит

медом

Белка грызёт

комара

Лошадь жуёт

капустой

Корова жуёт

орехи

Коза хрустит

о зайце

**3. Сортировка орехов, соотношение ядра и скорлупки.**

- Вот кладовая белочки. Она самая запасливая из всех животных. Она делает тайники. В этих тайниках беспорядок. Давайте поможем белочке, навести порядок, рассортируем орехи. Давайте вспомним, какие существуют орехи?  
(Грецкий, арахис, кедровый, фисташки, кишью, миндаль)

- Посмотрите, сверху орех покрыт скорлупкой, а внутри у него ядро. Попробуйте разломать, раздавить скорлупку. Какая она? Посмотрите, какие ядрышки у всех орехов, чем они отличаются?

- Как вы думаете, чем полезны орехи?

Орехи богаты целым комплексом витаминов. Они содержат много белков, углеводов, жиров. Употребление орехов в пищу очень полезно. Они улучшают работу сердца, головного мозга, снимают утомляемость и многое другое.

**4. Игра “Бывает – не бывает?”**

*Рыбка грызёт кость?  
Тигр ест мясо?  
Лошадь ловит мух?  
Лев лакает воду?  
Собака жуёт жвачку?  
Стрекоза ест мясо?  
Заяц грызёт кору?  
Пингвин поймал рыбу?  
Лягушка лакомится листьями?  
Лось ест сено?  
Лиса хрустит капустой?*

**5. Физминутка.**

- Мы шли, шли, шли.   
Земляничку нашли.   
Сели, поели, дальше пошли.  
Мы шли, шли, шли.  
И щавель нашли.  
Сели, поели, дальше пошли.  
Мы шли, шли, шли.  
И клубничку нашли.  
Сели, поели и в класс пришли.

**6. Классификация продуктов питания.**

- Ребята, а как питаются люди?

Давайте попытаемся разделить продукты на две группы: полезные и вредные.

Фрукты, чай, карамель, масло, мясо, молоко, хлеб, яйцо, супы, овощи, каша, сметана, торт, пирожок, чипсы, майонез, газировка, шоколад, сало.

**7. Игра “Узнай на ощупь крупы”.**

- Детям особенно полезны каши. Их варят из круп. Какие крупы вы знаете?

(манка, гречка, рис, пшено, перловка, овсянка)

- А теперь с закрытыми глазами найдите нужную крупу.

- Сегодня на завтрак манная каша. И так далее.

**8. Классификация овощей и фруктов.**

- Пришло время обеда. Какие блюда подают на обед?

- Из чего можно сварить суп?

- Из чего можно сварить компот?

**9. Дегустация соков.**

- Компот получается, если в него положить фрукты или сухофрукты.

- Суп получается, если в него положить овощи.

- А можно ли из фруктов и овощей получить сок? Как? Ведь соки очень полезны.

Из морковки получается морковный сок, который содержит много витаминов, из апельсина -……, из свеклы - ……., из персика - ….., из груш - ……, из дыни -..

- Из каких фруктов и овощей можно ещё приготовить сок?

- Попробуй и узнай сок по вкусу и по цвету. (Предлагаются соки)

**10. Вычеркни лишнее слово.**

Огурцы, свекла, печенье, помидор.  
Капуста, лук, морковь, яблоко.  
Рассольник, щи, котлета, борщ.  
Сметана, сыр, творог, колбаса.  
Торт, булочка, кефир, пирожное.

**11. Угадай продукты.**

Вкусные, сладкие, шоколадные….. конфеты.  
Круглый, сочный, полосатый, красный…… арбуз.  
Спелое, ароматное, наливное……. яблоко.  
Горячая, молочная, густая…… лапша, каша.  
Жаренная, мясная, вкусная….. котлета.

**12. Закончи предложение.**

Я наливаю борщ (чем?) поварешкой.  
Я ем котлеты (чем?) вилкой.  
Я пью чай (из чего?) из бокала, кружки, стакана.  
Я мажу масло (чем?) ножом.

**13. Итог урока.**

- Давайте заполним кроссворд и сделаем вывод, о чём мы говорили на уроке?

Что полезного вы узнали, чему научились, что интересного унесёте с собой с урока?

- О чём говорили на уроке? (пища)  
Какой должна быть пища? (вкусной) (полезной)  
Из чего варят кашу? (крупа)  
Маленькой торт? (пирожное)  
Экзотический фрукт (ананас)

- Если хочешь быть здоров, позабыть всех докторов,  
Будь разборчивым в еде, чтоб не навредить себе,  
Больше фруктов, овощей, и орехов не жалей,  
Меньше сахара и жира!  
Будешь стройным и красивым!