**КСП по естествознанию в 1 классе**

**Выполнила: Сурикова Ирина Ивановна ()**

**Тема урока:** как правильно питаться.

**Цели урока:** определить потребности человека, необходимые для его роста и развития; объяснять необходимость изучения явлений, процессов и объектов окружающего мира.

**Ход урока :**

**1.Организационный этап.**

Ребята, к нам на урок сегодня прилетел Карлсон. Он хочет, чтобы мы посмотрели на его режим дня, который он составил.

На доску вывешивается режим дня Карлсона.

10:00 – 10: 30 просыпаюсь

10: 30 – 11:00 ем варенье

11:00 – 14:00 в гостях у Малыша

14:00 – 14:30 ем варенье

14:30 – 17:00 сплю

17:00 – 17:30 ем варенье

17:30 – 20:00 гуляю с Малышом на крыше

20:00 – 20:30 ем варенье

20:30 – 10:00 сплю картинки

**2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.**

- Ребята, рассмотрите внимательно режим дня нашего гостя. Как вы думаете, правильно ли Карлсон проводит время? Почему?

- Чего не хватает в его режиме дня?

( не умывается, не делает зарядку )

- А вы заметили, что чаще всего делает Карлсон?

( ест варенье и спит )

- Ребята, скажите, а можно ли всегда питаться только один вареньем или только сладким?

( нет )

- Почему?

( портятся зубы, снижается аппетит, набирается вес )

- Как вы думаете о чем мы будем говорить сегодня на уроке?

-Правильно, на уроке мы с вами будем говорить о правильном питании. И научим Карлсона этому.

**3. Актуализация знаний.**

**Работа в паре**

На партах лежат полезные и вредные продукты. Разделите на две группы: полезные и вредные. Одна пара выполняет задание на доске и представляет свою работу. (анализирует правильность выполнения работы – доказывают правильность своего выбора.) сравните свои работы с работой на доске, если вы согласны поднимите зеленое яблочко, если вы не согласны, то поднимите красное яблоко.

**Опыт с шариком и газировкой.**

**Вывод:** газировка вызывает вздутие живот и все вредные продукты и плохо влияет на кишечник.

Теперь мы рассказали Карлсону и вспомнили сами какие продукты полезные, а какие вредные.

- А для чего мы разделили продукты? (уяснили для себя какие продукты не следует употреблять в пищу)

**4. Первичное усвоение новых знаний.**

А сейчас мы с вами и Карлсоном составим пирамиду правильного питания.

Одни продукты питания помогают человеку расти, а какие вы узнаете, отгадав загадки (Зерновые, макаронные изделия, каши и хлеб), другие придают много сил и бодрости это фрукты и овощи.) Усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями мясо, рыба, птица и молочные, и море продукты.

Н а в е р ш и н е п и р а м и д ы здорового питания – соль, сахар и сладости.

Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете!

(Каша)

Мы порой как будто ушки,

Бантики, рожки, ракушки.

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр –

Будет настоящий пир.

(Макароны)

И пшеничный и ржаной,

Пахнет он землей родной.

(Хлеб)

Завалился на бачок

Лежебока …..( кабачок)

За ботву как за веревку,

Как за веревку,

Можно вытянуть …(морковку)

Разве в огороде пусто,

Если там растет….(капуста)

Отыскался на конец

И зеленый …(огурец)

Не пугайтесь, если вдруг

Слезы лить заставит…( лук)

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся... (фрукты)

И Оля и Наташа

Его положат в кашу.

А мы им хлеб намажем

И девочкам покажем. (Масло)

Не снег,  
А белое всегда.  
Хоть и течет,  
А не вода. (Молоко)

В воде она живет,

Нет клюва, а клюет. (Рыба.)

Может разбиться,  
Может и вариться,  
Если хочешь —  
в птицу Может превратиться. (**Яйцо**)

Сделан он из молока,  
Но тверды его бока.  
В нем так много разных дыр.  
Догадались? Это... (**Сыр**)

Что за белые крупинки?  
Не зерно и не снежинки.  
Скисло молоко — и в срок  
Получили мы... (**Творог**)

Белый, как снег,

Сладкий, как мед.

Во рту тает,

Его в чай добавляют. (Сахар)

Без нее невкусен суп,

Каша и картошка.

В пищу все ее кладут,

Только понемножку. (Соль)

Посмотрите, на какие продукты отводится мало места?

Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Они очень вредны для нашего здоровья в больших количествах.



Ребята, а почему мы не включили в пирамиду питание такие продукты как газировка, чипсы, шоколад, жвачки?

**5. Первичная проверка понимания**

**Работа в группе:**

А сейчас давайте для Карлсона составим меню правильного питания завтрак, обед и ужин. Из предложенного количества продуктов.

**1 группа.**  Каша, хлеб с маслом, какао, чай, суп, хлеб, салат, яблоко, плов, салат, компот, чипсы, запеченная рыба с овощами, гамбургер, кока-кола-обед.

**2 группа**. Каша, хлеб с маслом, какао, чай, суп, хлеб, салат, яблоко, плов, салат, компот, чипсы, запеченная рыба с овощами, гамбургер, кока-кола - завтрак.

**3 группа.** Каша, хлеб с маслом, какао, чай, суп, хлеб, салат, яблоко, плов, салат, компот, чипсы, запеченная рыба с овощами, гамбургер, кока-кола – ужин

Молодцы, вы справились с заданием и научили Карлсона правильному рациону. Эти блюда мы с вами едим в повседневной жизни.

**6. Первичное закрепление.**

Сейчас проверим, как вы запомнили пирамиду правильного питания.:

У вас на столах листы с «пустыми» пирамидами питания, заранее подготовленные перечни блюд и продуктов. Вы должны распределить эти продукты на свое место в пирамиде питания.

Учащиеся изучат свои продукты и определят местоположение этих продуктов на пирамиде питания. Определят, сколько продуктов и блюд не внесли в пирамиду, почему так произошло. В результате исследования учащиеся сделают вывод, насколько полезны продукты, употребляемые ими.

Дескрипторы:

* 1. Рассмотреть перечни блюд и продуктов.
  2. Выбрать полезные продукты питания
  3. Распределить полезные продукты в пирамиде питания.

**7. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению**

Подготовьте сообщения :

1 вариант: о кумысе.

2 вариант: о бешбармаке.

3 вариант: о казы.

**8. Рефлексия (подведение итогов занятия)**

– Что нового узнали на уроке?

– Молодцы, ребята мы с вами научили Карлсона как правильно питаться.

Оцените свою работу на уроке:

Красное яблоко – на уроке вам было всё не понятно и не интересно.

Жёлтое яблоко – на уроке вам было интересно, но не совсем понятно.

Зелёное яблоко – на уроке всё было понятно и очень интересно.

Яблоки вывешиваются возле Карлсона.