

Тематический урок по физической культуре в 5 классе учителя Сибилевой Э.В.

Тема: «Питание и здоровье»

Цель: формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

Задачи: организовать деятельность учащихся по изучению и первичному закреплению основ рационального питания, представлений об основных группах пищевых продуктов;

создать условия для развития навыка чтения, связной речи учащихся, творческого мышления, для формирования гигиенических навыков и культуры поведения во время приема пищи;

содействовать формированию стремления питаться рационально, умения руководствоваться при выборе продуктов питания не только вкусовыми качествами, но и наличием в продуктах основных питательных веществ.

1. Организационный момент

- Доброе утро, добрый день, здравствуйте, говорим мы при встрече, желая друг другу добра и здоровья. Ведь не зря в народе говорят: «Здоровье – главное богатство!».

2. Актуализация знаний

Ребята, давайте вспомним, что входит в понятие ЗОЖ (составление кластера)

Режим дня

Личная гигиена

Занятия физкультурой и спортом?

3. Индивидуальное задание на доске «Что с чем дружит»

| | |
|--------|----------------|
| Нос | Ножницы |
| Ногти | Носовой платок |
| Волосы | Мыло |
| Зубы | Расческа |
| Руки | Зубная щетка |

(соедини стрелочками, подчеркни предметы личной гигиены).

б) Фронтальная работа

Дополни предложение «Чтобы быть здоровым, я буду...»

1. Делать зарядку по утрам.
2. Есть много конфет.
3. Каждое утро и каждый вечер чистить зубы.
4. Ходить в грязной одежде.
5. Мыть руки перед едой.

6. Больше играть на свежем воздухе.
7. Есть немытые фрукты и овощи.
8. Следить за чистотой воздуха в комнате.

4. Введение в тему. Проблемная ситуация

- Ребята, послушайте историю, которая приключилась с мальчиком Колей.

Вчера у нас были гости. На столе было много вкусного. Я попробовал всё. Сначала съел три салатика, потом бутерброды, голубцы, курочку, котлетки и пюре. Потом пил Колу с тортом, ел конфеты-шипучки. Ещё нас всех угостили молочным коктейлем и мороженым. Я чуть не лопнул! У меня стал болеть живот. И я сразу решил лечь спать... *Сможет ли выспаться Коля? И почему?*

- А давайте сейчас понаблюдаем, в чём была причина болей в области желудка у Коли.

Опыт 1: колу наливаем в стакан и добавляем молоко – молоко сворачивается в бурые хлопья.

Опыт 2: колу наливаем в стакан и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан).

- Вот что в этот момент происходит в вашем желудке. Это же самое происходило в желудке у Коли. Сделайте каждый для себя вывод и подумайте, можно ли употреблять все это в пищу?

- Кто думает, что все это вредно.

- Тогда какой же вопрос у вас возникает?

(Ответы детей: Как правильно питаться?)

(Ответы детей: Правильное питание)

5. Сообщение темы и целей урока

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Постановка целей

- Что мы новое узнаем?

- Узнаем ... Как правильно питаться.

- Подумаем... Какие продукты полезные.

- Мы должны быть не только умными, здоровыми, но и культурными. Что обсудим?

- Обсудим ... Правила поведения во время приёма пищи.

- Прочитайте и объясните смысл пословицы

«Дерево держится корнями, а человек пищей»

- Пища – это строительный материал: мы растём, развиваемся; а ещё двигаемся, думаем, работаем – здесь пища служит нам источником энергии. Особенно для детей главное значение играет правильное питание, ведь вы растёте, вашему организму нужны питательные вещества.

- Какие питательные вещества есть в продуктах питания? (белки, углеводы, жиры, витамины).

- Я попросила ребят узнать значение этих понятий. (Заранее подготовленные учащиеся делают сообщения)

1 учащийся: Белки - это «материал» для строительства клеток. Белки помогают нам расти, развиваться. А еще белки – это пища для мозга.

2 учащийся: Углеводы составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.

3 учащийся: Жиры – это строительный материал для мозга и нервной системы. Жиры способствуют выработке иммунитета. Жиры - откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах энергии.

4 учащийся: Витамины в переводе означает «носители жизни». Они передвигают по организму все ценные полезные продукты и помогают бороться с болезнетворными микробами. Витамины необходимы для поддержания здоровья нашего организма.

- Где находятся эти питательные вещества – в продуктах. Проводим операцию «Поиск».

Игра «Цветные карточки»

Нам помогут разобраться «цветные карточки»:

белая карточка – продукты, которые помогают нам расти (белки);

жёлтая карточка – продукты, которые согревают наше тело (жиры);

красная карточка – продукты, которые дают нам «топливо» и энергию (углеводы);

зелёная карточка – витамины - они передвигают по организму все ценные полезные продукты и помогают бороться с болезнетворными микробами (повторяем, что обозначает каждый цвет.)

Показываю картинку с изображением продуктов питания – дети показывают цветную карточку, к какой группе отнести продукт.

- А можно питаться только продуктами одной группы, потому что они любимые?

ВЫВОД 1: Пища должна быть разнообразной

Второе правило питания «Будь здоров». (учащиеся заранее подготовили материал на заданные темы)

1 учащийся. В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

2 учащийся Я выяснил, что в состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

3 учащийся. Я хочу сказать, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

- У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ребята, я уверена, что вы прислушаетесь к советам наших консультантов и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.

ВЫВОД 2: Пища должна быть полезной.

- «А знаете ли вы» (карточка) Дети зачитывают факты:

Молоко – единственный продукт, в котором есть все питательные вещества, необходимые для ребёнка.

Хлеб в народе считают самым главным, даже поговорка есть «Хлеб – всему голова». «Хлеб и каша - пища наша».

О яблоке говорят, что от него умнеют! Это потому, что в нём много железа, а оно помогает развиваться мозгу. А вы знаете, что самое тяжелое яблоко в мире весило 1 кг. 300 гр. Хорошее настроение, красивая кожа будут только тогда, если правильно питаться. Если есть много жирной пищи и мало овощей, кожа становится тусклой, а волосы и ногти ломкими.

Игра «Построим пирамиду питания»

Очень редко. Полезно есть всегда. Полезно иногда

На доске рассмотрите картинки (всегда: овощи и фрукты; молочные продукты, рыба, хлеб, каши; иногда: масло, сыр, орехи, сало; редко: конфеты, мороженое, пирожное, торт).

- Назовите продукты, которые полезно есть всегда. Разместим их на нижней ступеньке?

- Какие будем кушать иногда?

- Какие очень редко?

- Ребята, какие продукты вам дают в школьной столовой?

- Почему вас просят съесть всё? (потому что нам надо расти здоровыми и крепкими, продукты в школе полезные)

- Прислушайтесь к полезным советам и тогда вы будете расти здоровыми, красивыми, бодрыми.

- Ребята обратимся к Азбуке здоровья.

- Дополним правила, поработав в паре.

Работа в парах

| | |
|-------------------|----------------------|
| Не садись за стол | столовыми приборами. |
| Пожелай всем | с немытыми руками. |
| Пользуйся | приятного аппетита. |

| | |
|---------------------------------|---------------------------|
| Ешь не спеша | чем за 2 часа перед сном. |
| Питайся не менее 3-4 раз в день | хорошо пережёвывай пищу. |
| Не ешь позднее | в одно и то же время. |

| | |
|-----------------|--------------------------|
| Сиди прямо | во время еды. |
| Не разговаривай | это вредно для здоровья. |
| Не передайте - | не клади локти на стол. |

Тест

1. Мы едим для того, чтобы

А) порадовать маму б) расти и быть энергичными

2. Еда должна быть

А) жирной и сладкой б) разнообразной и полезной

3. Белки содержатся в

А) мясе б) яблоках

4. Чтобы не болеть зимой, важно есть

А) фрукты и овощи б) бутерброды с колбасой

5. Что нужно обязательно сделать перед едой

А) выучить уроки б) вымыть руки

6. Как называется прием пищи утром

А) завтрак б) полдник

ПИЩА

- что узнали, какая должна быть пища?

РАЗНООБРАЗНАЯ, ПОЛЕЗНАЯ

- какую роль в питании выполняют питательные вещества?

ПОМОГАЮТ РАСТИ, ДАЮТ ЭНЕРГИЮ, УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ

Рефлексия

Сегодня я узнал ...

Я понял, что ...

Теперь я могу ...

Было трудно ...