**КСП по естествознанию в 1 классе**

**2 четверть 4 урок**

**КСП по естествознанию в 1 классе**

**2 четверть 4 урок**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сквозная тема:** |  **В контексте тем:**  |
| **Школа: СОПШ №41** |
| **Дата: «27» ноября 2017г.** | ФИО учителя: Тезекпаева Самал Мегражевна |
| **Класс:** 1 «А» класс. | Количество присутствующих: 24 отсутствующих:1 |
| **Тема урока:** | **Как правильно питаться** |
| **Раздел:**Я и моя семья**Подраздел:** Человек |  |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу):** |
| 1.2.3.3 определять потребности человека, необходимые для его роста и развития |
| **Цели урока:** | соблюдать и знать режим правильного питания, определяь норму правильного питания. |
| **Результаты обучения** | **Все учащиеся смогут**: понять , какие продукты полезны.**Большинство учащихся смогут**: понять для чего нужно соблюдать режим дня.**Некоторые учащиеся смогут: назвать казахские национальные блюда** |
| **Привитие** **ценностей**  | Ценности, основанные на уважении; сотрудничестве; труде и творчестве; открытость; образование в течение всей жизни. |
| **Межпредметные** **связи** | Взаимосвязь с предметами: самопознание, познание мира, естествознание, математика |
| **Навыки** **использования ИКТ** |  ИКТ |
| **Предварительные** **знания** | Знания полученные в детском саду |

 **Ход урока**

**Начало урока:** учащиеся рассажены по группам

***Психологический настрой.***

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята и гости.

Приветствуем всех, кто время нашел

И к нам на урок здоровья пришел.

Осень светит нам в окно,

А в классе у нас тепло и светло.

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно, вес.

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

**Учитель:** -Ребята, как вы думаете что необходимо человеку, чтобы вырасти сильным, красивым и здоровым?

А теперь обратите внимание на экран, сейчас вы прослушаете стихотворение которое написал С. Михалков. Прослушав стихотворение вы должны ответить на вопрос о ком нам хотел рассказать писатель. Дети слушают отрывок стихотворения в исполнении артистов (аудио).

**Проблема (выход на тему и цель):**

**Учитель:**-Ребята, чтобы вы могли посоветовать этой девочке, чтобы она росла здоровой, сильной и красивой? (правильно питаться)

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

**ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ** это на русском языке, на казахском **ДҰРЫС** **ТАМАҚТАНУ**, а на английском **HEALTHY FOOD (хелси фуд )**

-Ребята, а какие цели мы ставим перед собой на сегодняшний урок, чему мы должны научится? (соблюдать и знать режим правильного питания, определяь норму правильного питания).

**Середина урока:**

**Работа в группе:** каждой группе раздается лист с заданием соотнеси стрелкой. С одной стороны названия приема пищи-*завтрак,обед, ужин, полдник*, а с другой время суток- *утро, день, вечер*, ваша задача показать стрелочкой от названия приема пищи к времени суток (когда после распределения остается слово полдник, ребятам нужно определить в какое время суток они поставят этот прием пищи)

 ЗАВТРАК ВЕЧЕР

 УЖИН

 ПОЛДНИК ДЕНЬ

 ОБЕД УТРО

-А теперь ребята передайте свои листы другой группе по часавой стрелке и давайте проверим как вы справились с этим заданием, завтрак соотнесли с каким временем суток, а что вы принемаете на завтрак? Обед принемают в какое время суток и что вы едите на обед? Ужин в какое время? Каким должен быть ужин?

-Ребята, скажите *полдник* к какому времени суток отнесли? Полдник должен быть облегченным. Можно выпить стакан киселя, компота или кефира с булочкой и т.д (на партах лежат смайлики, которые они выберут и наклеют на карточки, ключ на ИД)

**Фронтальный опрос**:

-Выполняя данное задание, что вы поняли? (нужно соблюдать режим дня, вовремя питаться).

-А теперь давайте посчитаем сколько раз в день нужно принемать пищу? (4,5 раз в день).

-Какими должны быть порции? (маленькими).

**Ребята, ведь мы должны правильно питаться поэтому сейчас обратите внимание на пирамиду питания, которую разработали американские диетологи.**

**Беседа.** Демонстрация пирамиды здорового питания. (пирамида на ИКТ)
- Ребята существует специальная пирамида здорового питания, с помощью которой можно определить какие продукты полезнее для нашего организма. (работа по учебнику стр 37) обратите внимание на рисунок в учебнике.

-Перечислите все изображённые группы и отдельные продукты.

-Подумайте, какие из них нужно есть больше и чаще. (Зерновые, макаронные изделия, каши.) Где они расположены на пирамиде? Что расположено вверху? Нужно ли это есть? (Да, но не в больших количествах.) Учащиеся должны прийти к выводу о том, что на пирамиде изображены группы продуктов, которые нужно употреблять в пищу ежедневно. Чем ближе к вершине, тем меньшую порцию данных продуктов нужно съедать.

**П е р в а я с т у п е н ь.**Хлеб и зерна в давние времена были одним из основных продуктов питания человека. В нем много полезных для здоровья веществ белоков и витаминов. Каждый взрослый человек и ребенок хотя бы один раз в день должен есть кашу: геркулесовую, гречневую, пшенную или кукурузную, а также макароны, вермишель и рис.

**В т о р а я с т у п е н ь** пирамиды – это фрукты и овощи.

В среднем взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Это ягоды и фруктовые соки.

**В третьей с т у п е н и** пирамиды – мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. На усвоение мяса требуется много времени и организм тратит свои силы на то, чтобы его переварить, поэтому необходимо употреблять мясо 2–3 раза в неделю.

Другое дело – рыба. Содержащиеся в ней полезные вещества делают рыбу необходимой для организма человека. Рыба необходима детям и людям пожилого возраста!

Молоко любят многие. Молоко идеально подходит для растущего организма. В зрелом возрасте лучше употреблять кисломолочные продукты – йогурты, кефир, творог, простокваша. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак – йогурт с пониженным содержанием жира.

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

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Нужно приучать себя и близких как можно меньше употреблять эти продукты.



Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь! А так как у вас нежный организм, потому что вы еще растете, он особенно нуждается в правильном питании и поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, **что** вы едите и придерживаетесь ли вы режима питания в течение дня.

**Физминутка:** Упражнение «Вершки и корешки».
Если едим подземные части продуктов, надо присесть, а если едим наземные части продуктов – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.
Учитель называет продукты: картофель, фасоль, огурец, морковь, помидор, свёкла, репа, тыква).

**Работа в группе:** Составление постера в форме пирамиды (каждой группе раздаются А3 с изображением пирамиды и отдельные конверты с картинками различных продуктов питания. Задача каждой группы выбрать те продукты, которые они употребляют в течении дня и наклеить на соответствующую ступень пирамиды. Вывешивают работы на доску, группа представляет свой постер, остальные группы оценивают прием «светофор», определяют самую здорово-питающуюся группу).

**Работа с рабочей тетрадью**:

-Ребята откройте тетради на стр 24, давайте поможем бабушке раскрасить только полезную пищу. Дети обменявшись тетрадями делают взаимопроверку.

**Рефлексия.**

 **А теперь ребята скажите** – Что нового узнали на уроке?

– Молодцы, ребята мы с вами научились как правильно питаться.

С помощью яблок мы сейчас узнаем достигли ли мы цели поставленные на урок.

Зеленое - я все понял. Урок понравился.

Желтое -на уроке было интересно, но есть еще вопросы.

Красное - я ни чего не понял и с нетерпением ждал окончания урока.

Яблоки вывешиваются на дерево.

-Ребята спасибо вам большое за урок, вы все сегодня хорошо поработали.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дифференциация** | **Оценивание** | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** |
| **Дополнительные задания**Предложите учащимся рассказать о блюдах других национальных кухонь. Проведите сравнение с казахской национальной кухней. (Например, плов узбекский и казахский, баурсаки и русские колобки и т. Д)**Стань поваром.** Учащиеся придумают меню на завтрак на три дня. Они обведут продукты, необходимые для приготовления блюд на завтрак в первый день – синим, во второй день – зеленым, в третий день – красным цветом. Можно это задание выполнять в группах. Оно творческое, предполагает разные варианты ответов. Следите за правильностью выбора продуктов для придуманных блюд.**Возможные ответы**Из данных продуктов можно приготовить: рисовую кашу, гречневую кашу, макароны с сыром, гренки с сыром, яичницу, омлет, фруктовый салат, бутерброд с маслом. Напитки: сок, молоко, какао с молоком. Сахар необходим для приготовления каш, какао | • Ученики понимают, блюда из каких продуктов являются полезными**Помоги бабушке.** Учащиеся раскрасят только блюда, приготовленные из полезных продуктов. Отмечайте в ходе наблюдения тех учащихся, которые правильно раскрашивают все блюда. Хорошо, если каждый учащийся сможет пояснить, почему именно эти блюда выбраны. Оказывайте поддержку тем, кто не смог выполнить задание.**Ответы**Раскрасить: фрукты, овощи, вареное мясо, кумыс, сок. | *Учащиеся выполняют упражнения за учителем.*Я возьму мяч большой.Подниму над головой,Прогну спину,А мяч назад кину.Чтоб ногам работу дать,Будем дружно приседать.Взял Сережа обруч свой,Держит обруч за спиной.Все, что делает Сережа,Повторить попробуй тоже.А теперь, детвора,Умываться пора. |