Крючкова С.Ф.

Урок здоровья во 2 классе на тему: «Правильное питание»

Цели урока: Формирование у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека, объяснить что такое здоровая пища и почему пища должна быть разнообразной.

Оборудование: компьютер, экран, картинки с изображениепродуктов .

Ход урока:

1.Орг момент.

Загадка: Яростно река ревет,

И разламывает лед.

В домик свой скворец вернулся,

А в лесу медведь проснулся.

В небе жаворонка трель.

Кто же к нам пришел?

(Апрель)

Учитель: Апрель-это свежий воздух, время, когда пригревает солнышко. Апрель- прекрасный месяц не только для активной учебы, но и для укрепления здоровья. Не зря же ежегодно 7 апреля на планете отмечается праздник «Всемирный день здоровья»

2.Актуализация знаний.

Учитель: Что вам известно о здоровье?(Ответы детей)

Учитель: Давайте все вместевспомним правила здоровья

Хором:Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся, всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

3.Изучение нового материала

Учитель:Сегодня наш урок будет посвящен правильному питанию. А зачем человеку правильно питаться?(Ответы детей) Чтение стихотворения учителем:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить , смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Учитель: Ваше здоровье- самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни всего лишь результат не правильного питания. Здоровье можно сохранить если правильно питаться. Правильное питание –это прежде всего разнообразное питание.Как вы понимаете словосочитание «разнообразное питание?

Ответы детей.

Учитель:Люди получают разнообразное питание благодаря животным и растениям.

На экране продукты животного и растительного происхождения(Нужно разделить на 2 группы)

Учитель : К сожалению , не все продукты, которыми питается челове, полезны для его здоровья.Распределите эти продукты на 2 группы , в одну отнесите продуты полезные, в другую не полезные.(картинки на доске)

4. Физкультминутка:

Если я называю здоровую пищу, вы-хлопаете,

Если не здоровую-приседаете.

5.А сейчас наши ребята напонят нам какие продукты богаты витаминами.(выходят дети с таличками на груди АВСДЕ)

Очень многие продукты есть советуем тебе.

Витамины АВС-так называемся.

Быть здоровыми всем ва м

Мы помочь стараемс.

ЕД

ВитаминыЕи Д

Мы советуем тебе,

Чтобы рос ты и жил

Не о чем бы не тужил.

АБ

Ешьте печень и желток,

И морковь , и рыбу,

Чтобы вырасти могли,

Видеть все могли бы.

ВС

Черная смородина,

Шиповник и лимон-

Все полно «С»витамина

Как полезен всем нам он.

В

Витамины группыВ

Мы советуем тебе,

Они в гречневой крупе,

В черном хлебе обитают,

Укрепляют аппетит,

Памяти нам добавляют.

Д

Ну, а я всегда в бобах,

В рыбьем жире, молоке,

В масле, сыре, рыбе,

Чтоб съесть смогли бы.

6.Правила приема пищи и поведения за столом.

-Не разговаривайте и не читайте во время еды.

-Старайтесь более тщательно пережевывать пищу.

-При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте.

-Не употребляйте слишком горячую пищу.

-Старайтесь есть разнообразную пищу.пусть в ваше рационе будет больше овощей и фруктов и меньше сладостей.

-Ешьте в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму и пища будет лучше усваиваться.

-Ужинать нужно за 2 часа до сна, легко.

-На завтрак лучше есть каши.

7. Итог урока:

-О каких полезных продуктах вы узнали?

-Что значит здоровое питание?

-Что на уроке узнали для себя нового?

Чтение стихотворения у чителем:

Чтоб расти-нужен белок

Для защиты и тепла.

Жир природасоздала

Как будильник без завода-

Не пойдет не так, не так.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины просто чудо

Сколько радости несут.

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условие!