**Основы безопасности жизнедеятельности 4 класс**

**Здоровый образ жизни**

**Урок 31**

**Тема:** Здоровое питание. Традиции питания.

**Цель:** формирование у учащихся основы культуры питания

**Задачи:**

* формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* расширить знания учащихся о правилах питании, здоровом питании;
* развивать коммуникативные навыки при работе в парах и группах;
* пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием.
* создавать условия для воспитания культуры общения.

 **Учебно-методическое обеспечение**: Л.А.Одновол « ОБЖ. Рабочая тетрадь», информационные листы для работы в группах, мультимедийная презентация

<https://drive.google.com/open?id=1EapD1puMIE0z_OR8DOcuhpkgnb-rhB3h> , проектор; письмо, картинки - пазлы со словами, фишки 4-х цветов, этикетки и упаковки продуктов питания, карточки-таблицы, конверты.

**Ход урока**

**I. Организационный момент. *(Слайд 1)***

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

- Ещё издревле люди, встречаясь, желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?». Из Древней Руси к нам пришли пословицы: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдешь. ***(Слайд 2)***

**II. Целемотивационный этап.**

- У меня в руках письмо. Хотите узнать от кого? ***(Слайд 3)***

                                              Письмо от Карлсона

*Здравствуйте, ребята! Письмо я вам пишу из больницы. У меня резко ухудшилось здоровье. Болит голова, живот, общая слабость в ногах, руки не слушаются. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться . Я попробовал составить себе меню на обед. Меню : 1. Торт с пепси-колой, 2.Варенье 3. Чипсы . Как вам? Это моя любимая еда. Надеюсь на скорое выздоровление! Ваш Карлсон.*

- Верно составил Карлсон меню?

- Расшифруйте тему нашего урока. ***(Слайд 4)***

ЗД – Р – В – Е П – Т – Н – Е

**III. Актуализация знаний и умений учащихся.**

- Для чего человек должен есть? *(Для того чтобы ходить, прыгать, бегать, работать, чтобы жить).*

- А знаете ли вы, сколько времени может человек обойтись без пищи?

- Человек  может обойтись без пищи 30-40 дней, а змея - несколько месяцев. Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

**IV. Изучение новой темы.**

- Как вы думаете, какие продукты можно считать полезными? *(Приносят пользу.)*

1. Работа в парах ( пазлы-картинки со словами: хлеб, перец, кефир, куриная котлета, омлет, пирожное, капуста, гречневая каша, банан, молоко).

Давайте попробуем построить пирамиду здорового питания , состоящую из пяти групп пищевых продуктов.

Важно помнить два принципа:

* Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.
* Для нормальной жизнедеятельности организма нужно употреблять белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном количестве.

*Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление;*

*Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день;*

*Молочные продукты – 2-3 порции в день;*

*Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день;*

*Зерновые – 5-7 порций в день*. ***(Слайд 5)***

- Отчет групп.

Вам удалось построить пирамиду здорового питания. ***(Слайд 6)***

2. Работа в группах (учащиеся объединяются в группы по цветным фишкам, которые лежат на партах). Работают с дополнительной информацией: изучить и приготовиться к научной конференции. ***(Слайд 7)***

 (Выступления учащихся)

\* историки ***(Слайд 8)***

<https://drive.google.com/open?id=1XeRET3B0c-wxonUiHTres_vdocqhZ8rV>

\* химики ***(Слайд 9)***

<https://drive.google.com/open?id=1WTQstx2-Wq_IanzBBGyoZDME97s4oFpP>

\* статисты ***(Слайд 10)***

<https://drive.google.com/open?id=16a2GsSOqgy_jL4rViKQQQnwhW5N5B4F->

\*диетологи ***(Слайд 11)***

<https://drive.google.com/open?id=12oy5IrceAGdV5nKhIx5DPpIEo-4AdUyX>

 ***( Слайд 12)***

**Физкультминутка**

<https://drive.google.com/open?id=1PHJR5WhJXK7xUn5qtHJvf4F3Snqt_lG9>

**V. Закрепление изученного**

 1. Практическая работа

- На партах лежат этикетки и упаковки различных продуктов.

- Внимательно изучите этикетки и упаковки продуктов питания ( семечки, мука, гречневая крупа, манная, сахар, масло растительное и сливочное, майонез, соки, шоколад, колбаса и др.) . На них указано, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в этих продуктах. Проведите исследование.

- Результаты исследования запишите в таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Продукты*** | ***Пищевая ценность, г (содержание в 100 г)*** |
| ***Белки*** | ***Жиры*** | ***Углеводы*** | ***Витамины*** |

- Сравнение данные о содержании питательных веществ в различных продуктах.

- Какие продукты богаты белками? Жирами? Углеводами? Витаминами?

2. Самостоятельная работа. Выполнение заданий в «Рабочей тетради».

№1 на с.48 (Обведи полный и правильный ответ).

№ 2 на с.49 (Обведи правильный ответ, обоснуй).

№ 3 на с.49 (Нарисуй продукты питания, отметь полезные).

№ 4 на с.50 (составь меню обеда).

 - Фронтальная проверка выполненных заданий.

**VI. Подведение итогов**

**-** У васна партах лежат конверт-письмо для нашего друга Карлсона. Напишите, какие на ваш взгляд, продукты питания следует ему включить в свой рацион питания, чтобы быть всегда здоровым.

**VII. Рефлексия**

**-** Прочитаем вместе это стихотворение. Пусть оно станет девизом нашего здорового образа жизни.

*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.*