**Конспект урока по основам социальной жизни для 6 класса на тему «Обобщение по теме «Питание»**

**Учитель ГБОУ СО " Екатеринбургская школа №1" Заварзина Л.А.**

***Цель:*** обобщить знания обучающихся по теме «Питание»; создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи**:

***Коррекционно- образовательная****:* закрепить представлениео значении питания в жизни человека, о правильном питании, умение выбирать продукты полезные для питания, учитывая в них основные питательные вещества, избегать употребление продуктов с вредными пищевыми добавками.

***Коррекционно- развивающая***: расширять активный словарный запас и кругозор через ответы на вопросы; развивать мыслительную деятельность.

***Коррекционно-воспитательная***: воспитывать интерес к предмету через разнообразные виды деятельности; бережное отношение к своему здоровью, умение выслушать других; быть доброжелательным.

**Личностные результаты:** овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

**Формируемые БУДы:**

**Личностные:** Формировать самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений.

**Познавательные:** Актуализировать знания обучающихся о правильном питании; обобщать полученные знания; развивать учебно-познавательный интерес к предмету.

**Регулятивные:** При­нимать цели и произвольно включаться в деятельность, сле­до­вать предложенному плану и работать в общем темпе; активно уча­с­т­во­вать в де­ятельности, контролировать и оценивать свои дей­с­т­вия и действия од­но­к­ла­с­сников.

**Коммуникативные:** Уметь всту­пать в контакт и работать в коллективе; воспитывать культуру внимательного слушателя, уважительного собеседника.

**Педагогическая технология:** методы и приемы здоровье сберегающей технологии.

**Формы работы:** фронтальная, индивидуальная, групповая работа.

**Методы обучения:** словесно-наглядный, практический.

**Методические приемы:** самостоятельная работа, игры.

**Оборудование:** доска, компьютер, мультимедийный проектор, экран, слайд-презентация, иллюстрации с изображением различных продуктов питания; раздаточные материалы: рабочие листы для осуществления индивидуальной работы на разных этапах урока.

1. ***Орг.момент*** (настрой учащихся на работу)

Доброе утро, ребята! Рада вас видеть на уроке ОСЖ. Сегодня на уроке у нас гости. Поприветствуем их. Повернитесь, пожалуйста, подарите им свою улыбку.

Начинаем урок, вспомним девиз наших уроков:

*Кто готов учиться?*

*Кто готов трудиться?*

*Будем слушать, отвечать*

*И друг другу помогать.*

Пожелаю всем удачи! Садитесь, ребята. Не стесняемся, покажем, как мы умеем работать на уроке.

1. ***Актуализация знаний***: прочитать пословицы из двух частей

|  |  |
| --- | --- |
| Всякому нужен | а без хлеба не сытно |
| В голодный год лучше хлеба кусок, | и обед, и ужин. |
| Без соли не вкусно, | а хлебец ржаной — отец наш родной. |
| Гречневая каша — матушка наша, | чем слиток золота |

О чем эти пословицы?

Сегодня тема урока: «Обобщение по теме «Питание».

Мы повторим значение питания, виды продуктов и посуды, вспомним, какие блюда готовили.

1. ***Обобщение знаний***

Зачем человеку нужна пища?

Она даёт взрослым силы для работы.

Детям пища нужна также для роста и развития организма.

Без пищи человек жить не может. Если человек не будет есть, то он похудеет, ослабнет и может заболеть. Пища поддерживает жизнь. Пища делает человека здоровым, бодрым.

Сегодня я получила письмо, а от кого не знаю. Может быть, вы догадаетесь – кто автор письма. На конверте только примечание: сказочный герой, в меру упитанный мужчина, любит баловаться плюшками, у него есть друг по имени Малыш, и живёт он на крыше.

*Письмо от Карлсона.*

*Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.*

*Учитель:*

1. Ребята, вы запомнили, какие продукты выбрал Карлсон для правильного питания? Назовите их.
2. Как вы думаете, помогут ли выбранные продукты выздороветь Карлсону?
3. А вы любите такие же продукты как Карлсон? А какие ещё?

Разберемся, все ли продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья?

Овощи, ягоды и фрукты - полезные продукты.

- Почему? (в них содержится много витаминов и других полезных веществ, которые помогут укреплять здоровье).

- Какие фрукты вы знаете?

- А овощи я предлагаю отгадать… *(игра «Волшебный мешочек»)*

*Беседа по теме: «Полезные и неполезные продукты»*

- Мы едим несколько раз в день. В пищу надо употреблять полезные продукты, которые можно есть каждый день. Но есть ещё продукты, которые можно есть в небольших, ограниченных количествах - это неполезные продукты. (Сладкое, жаренное, копченое).

*Игра «Вредное и полезное»*

Я называю продукт: если он полезный, то хлопаете в ладоши, если нет, т.е. вредный, или не очень полезный, то хмурите брови.

Учитель называет продукты: *рыба, торт, лук, пепси-кола, капуста, чипсы, фрукты, яйцо, мясо, молоко, шоколад, суп, кириешки, чупа — чупс, творог, конфеты, каша, гамбургер, орехи.*

Необходимо помнить, что питаться надо правильно.

Человек должен употреблять нужное количество мяса, молока, овощей, фруктов.

От питания зависят рост и здоровье человека, его работоспособность.

Если же человек заболел, то поможет ему справиться с болезнью правильное питание. Правильное питание задерживает наступление старости.

Если человек питается разнообразными и полезными продуктами, значит, он правильно питается.

Теперь вы сможете дать правильный совет Карлсону, чтобы он поскорее выздоровел? Предлагаю написать письмо.

*Здравствуй, дорогой Карлсон!*

*Запомни!*

*Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание - приводит к болезням.*

*Выбирай полезные продукты!*

Каждый посоветует полезный продукт. Молодцы!

**Физминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре.  Дети овощи учили.  Лук, редиска, кабачок,  Тут морковка, чесночок.  Влево, вправо повернись.  Наклонись и поднимись.  Ручки вверх и ручки в бок.  И на месте прыг да скок. | *Маршируют*  *Хлопают в ладоши* |

Ни один продукт не содержит всех питательных веществ, поэтому в питание современного ребенка должны быть включены все группы пищевых продуктов (мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, сахар и кондитерские изделия).

- Пищевые продукты делятся на животную пищу и растительную.

Животная пища: - *Это продукты, которые получаем от животных* (яйца, мясо, молоко).

Растительная пища: - *Это продукты, которые получаем от растений* (фрукты, овощи, хлеб, ягоды).

*Игра: «Животная и растительная пища»*

Разделить продукты питания на две группы: животного происхождения и растительного. (Задание выполняется в командах. Детям раскладывают карточки с названиями продуктов. Далее команды объясняют свой выбор.)

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты животного происхождения | Продукты растительного происхождения |
| яйца  мясо  молоко  творог  сыр  сметана  колбаса  йогурт  рыба  масло сливочное | хлеб  сахар  мука  макароны  масло растительное |

У нас были практические уроки по приготовлению пищи.

Где готовят пищу? (На кухне).

- Почему готовят на кухне? (там есть раковина, плита, шкафы с посудой).

- На какие 2 вида делится посуда? (кухонная и столовая)

- Какую посуду называют кухонной? (в ней готовят еду)

- Какую кухонную посуду вы знаете? (Сковорода, чайник, кастрюля и т.д).

- Какую посуду называют столовой? (из нее едят)

- Какую столовую посуду вы знаете? (тарелка, чашка и т.д).

*Игра «Верно или нет»*

У вас сигнальные карточки. Если утверждение верно, вы показываете зеленую карточку, если нет – красную.

* От питания зависит рост и здоровье человека.
* Если ты заболел, то нельзя есть совсем.
* Правильное питание поможет справиться с болезнью.
* Овощи, фрукты, ягоды- полезные продукты.
* Любые продукты можно есть без ограничения.
* Капуста вредна.
* Чипсы, кириешки, газированные напитки полезны.
* Нужно стараться есть разнообразную пищу.
* Мучного и сладкого надо есть поменьше.
* Нужно стараться есть в одно и то же время.
* Перед сном покушай плотно.
* Без питания человек может прожить 1 год.
* Питаться нужно 2 раза в день.
* Полезно съедать за один раз много пищи, особенно на ночь.
* Жареная, копченая, соленая, острая пища может быть вкусной. Ешь её побольше.

*Задание «Четвертый лишний»*

МОЛОКО – КЕФИР – ТВОРОГ – ЯЙЦО

ЯЙЦО – МЯСО – ОВОЩИ – СЫР

КАРТОФЕЛЬ – КАПУСТА – МОРКОВЬ – ЯБЛОКО

РАССОЛЬНИК – ЩИ – КОТЛЕТА – БОРЩ

Мы готовили бутерброды.

Что является основой бутерброда?

- Какие бывают бутерброды?

- простые (1 вид продуктов), сложные (несколько видов продуктов),

- открытые , закрытые

- холодные, горячие.

Назовите, какой по способу приготовления вы делали бутерброд?

Из каких продуктов вы готовили бутерброд?

Канапе – закусочные бутерброды маленького размера

Мы готовили блюда из яиц.

Вареные яйца, омлет, яичница

Варка яиц:

- всмятку

- «в мешочек»

- вкрутую.

***Самостоятельная работа.*** Работа по карточкам.

1. ***Итог урока. Рефлексия.***

Сегодня на уроке вы хорошо поработали и поняли, что вашему организму необходимы различные питательные вещества для роста, развития, здоровья, силы. Пища должна быть разнообразной.

Предлагаю на яблоню поместить зеленые яблоки-смайлики с улыбкой, если вам понравился урок, было интересно и вам все или почти всё понятно, красные грустные яблоки - если вам было очень трудно, вы недовольны, ничего не понятно.

Посмотрите какая яблоня с добрыми полезными для здорового питания яблочками. Я и вам, нашим гостям желаю доброго здоровья!

*Если хочешь быть здоров,*

*позабыть всех докторов,*

*Будь разборчивым в еде,*

*Чтоб не навредить себе.*  
*Ешь полезные продукты,  
Каши и супы,*

*Мясо и рыбу,*

*Овощи и фрукты,*

*Молочные продукты.*

*Меньше сахара и жира!*

*Будешь стройным и красивым!*

Вы сегодня хорошо поработали. Оценки за урок.

Урок окончен. Спасибо за урок!

***Приложение***

Карточка 1

**1.**

****

1. **Выбери посуду, в которой готовят пищу:**

\_\_\_\_ Кастрюля

\_\_\_\_ Тарелка

\_\_\_\_ Чайник

\_\_\_\_ Стакан

1. **На какой посуде жарят котлеты и пирожки?**

\_\_\_\_ Чайник

\_\_\_\_ Кастрюля

\_\_\_\_ Сковорода

\_\_\_\_ Тарелка

1. **Подчеркни продукты растительного происхождения:**

Яйца, хлеб, мясо, крупа, молоко, фрукты, орехи, творог, овощи.

Карточка 2

**1. Расставь стрелки, определи вид посуды.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Столовая**  **посуда** | Кастрюля  Тарелка  Стакан  Сковорода  Чашка и блюдце  Салатник  Чайник | **Кухонная**  **посуда** |

**2. На какой посуде жарят котлеты и пирожки?**

**\_\_\_\_ Чайник**

**\_\_\_\_ Кастрюля**

**\_\_\_\_ Сковорода**

**\_\_\_\_ Тарелка**

**3. У него есть носик и ручка, в нем кипятят воду. О какой посуде идет речь?**

**\_\_\_\_ Чайник**

**\_\_\_\_ Кастрюля**

**\_\_\_\_ Сковорода**

**4. Подчеркни продукты растительного происхождения:**

**Яйца, хлеб, мясо, крупа, молоко, фрукты, сметана, рыба, орехи, творог, овощи.**