**Урок для начальных классов «Здоровое питание от А-Я».**

**Звучит музыка на экране   
(заставка из передачи «История искусств вместе с Хрюшей и Степашей»)**

Год за годом, век за веком создавались человеком  
И картины, и скульптуры, чудеса архитектуры.  
Здесь застывшие мгновения, здесь прекрасные творения,  
Красота рождает чувства — вы попали в МИР ИСКУССТВА!

**1. Вступление.**

**Удивителен и разнообразен мир красок, художники на холсте рисуют невероятные шедевры, используют огромное буйство оттенков.**



- Ребята, посмотрите на картину Зинаиды Серебряковой «Катя с натюрмортом» Что написал художник? Что он хотел выразить этим образом? *(Дети отвечают)*

- На картине изображена девочка, которая готовит кушать для себя или помогает маме по кухне.

- Да действительно, а теперь давайте внимательно посмотрим на продукты из которых готовит девочка. *(Дети отвечают)*

- Капуста, цветная капуста, щука (рыба), яблоки, редис, репа…

**2. Подводим к теме урока.**

- Как разнообразен мир продуктов, правда? *(Дети соглашаются)* Ребята, а если бы вы писали эту картину, какие бы добавили продукты?

Дети рассуждают, отвечают. Если дети называют продукты такие как, морковь, свёкла, сливы, баклажан, хлеб, сыр и т.д., тогда педагог отвечает:

- Прекрасно, ребята, а как мы можем назвать питание, которое состоит из продуктов, что вы назвали?

Подводим детей к теме. К тому, что мы будем говорить о здоровом питании.   
Если дети называют: кока – кола, гамбургер, чипсы, кириешки т.п., то педагог спрашивает:

- Ребята, вы называете такие разные продукты, а на какие две категории мы их можем разделить. На полезные и вредные. *(Отвечают дети)* Когда мы говорим о полезности продуктов в нашей жизни, как это называется?

**- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!**

**- Верно, ребята, а зачем люди придумали такое словосочетание, действительно ли существует здоровое питание, и зачем оно нам.** *(Дети рассуждают, отвечают, учитель подводит ребят к тому, что это полезно)*

- Ребята, а если я вам скажу, что продукты, как и краски художника, настолько разнообразны, что мы тоже можем писать картины!   
-Я вам сейчас предлагают стать художниками своего собственного организма. Сегодня вы напишите свою картину здорового питания. Ну, что готовы быть художниками?

Ребятам, раздаётся шаблон (**Прил. 1**), где в течение урока они будут раскрашивать и разрисовывать, исследую свои пищевые привычки, образ собственного здорового питания. Шаблоны пока лежат на столах, у каждого ребёнка, пусть дети каждый сам молча пофантазируют, что будет на их картине, ну а пока…

**3. Интерактивная викторина «Здоровое питание от А – Я»**

Ребята, мир продуктов настолько разнообразен, предлагаю упорядочить немного, какие у вас есть варианты?

- Только овощи, только фрукты, молочные продукты, злаковые культуры, напитки, ягоды…  
- Вы такие умницы, но вы точно знаете, что все эти продукты нужны нашему организму, давайте возьмём из каждой группы понемногу и упорядочим от

А до Я…

**Для этого я предлагаю вам пройти интерактивную викторину. Внимание на экран.   
(Авторский ролик – викторина «Здоровое питание от А-Я).**

**Ссылка:** <https://youtu.be/4NcCuwhbjnw>

4. **Работа в группах.**

- Ребята, объединитесь, пожалуйста, в группы и вспомните ещё раз те продукты, которые мы сейчас с вами называли. Запишите всё в наш алфавит, здорового питания.   
(Выдаётся лист **(Прил. 2)** Дети работают в группах, друг другу подсказывают).

- Поднимите руку, та группа, которая заполнила весь алфавит? На какую букву у вас возникли затруднения.

**На букву Ю (Юзу** – разновидность мандарина);  
**На букву Э (Эстрагон** – трава, её ещё называют тархун, вы наверняка любите такой напиток).

*(Если ребята 3-4 класс, им предлагается найти значение этих слов самостоятельно в интернете.)*

**5. Работа с картиной индивидуальная.**

- Теперь возьмите свои картины, на которых будет изображён натюрморт и нарисуйте из этого алфавитного списка три самых любимых продукта на тарелочке. (Дети работают и осмысливают, какой продукт им больше нравится.)

**6. Подвижная игра** (Позволяет определить интересы одноклассников и сопоставить со своими, можно использовать, как физкультминутку).

- Мне очень хочется узнать о ваших полезных привычках и о том, какие продукты здорового питания вы употребляете.

Итак, поменяйтесь местами те, кто:

- любит апельсиновый сок;  
- пьёт воду по утрам;  
- любит овсяные хлопья с молоком;  
- кушает кашу или суп с тыквой;  
- добавляет в творог ягоды или фрукты;  
- обожает салат из помидоров и огурцов;  
- и т.п.

**7. Самостоятельная работа.**

- Благодарю вас, ребята, за честные ответы, и как мы с вами сказали мир полезных продуктов настолько разнообразен, что не хватит одного алфавита. Давайте вы снова объединитесь в группы (можно фронтально), и напишите ещё полезные продукты, о которых мы не говорили сегодня, к каждой букве алфавита.

*(Дети самостоятельно добавляют, рассуждают о полезности, педагог подходит к каждой группе, комментирует, проверяет орфографию.)*

Если есть в классе **детки ОВЗ**, можно дать им картинку, где нужно написать название знакомых продуктов (**Прил. 3**).

**8. Работа с картиной.**

- Ребята, вы дополнили алфавит здорового питания, теперь у вас ещё больше продуктов. Заполните кувшин на вашей картине, тем полезным напитком, который есть в вашем алфавите.

И дорисуйте свой натюрморт, положив на тарелочку, только те продукты, которые вы употребляете из нашего алфавита, и которые хотели бы попробовать.

(Дети дорабатывают свои рисунки).

**9. Работа со смыслом фраз.**

- Ребята прочитайте выражения, которые пишут врачи о здоровом питании. (Если дети ещё плохо читают, то учитель может сделать это сам)

1. "Наша пища должна быть нашим лекарством, а наше лекарство должно быть нашей пищей"  
2. "Человек есть то, что он ест"  
3.  "Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство"

- Как вы понимаете эти слова? *(Обсуждение)*  
- Ребята, предлагаю вам наклеить на свою картину, то высказывание о здоровом питании, которое вас больше всего вдохновило.   
(Дети вырезают из Листа 4 фразу и наклеивают на линию на картине).

**10. Демонстрация рисунков.**

- Дорогие мои друзья, сегодня мы с вами были самыми настоящими художниками. У каждого получился замечательный, свой, индивидуальный шедевр, который отражает ваши основы правильного питания. Расширяйте, дополняйте и делайте ваши картины более яркими, пусть они висят на ваших кухнях и вдохновляют на правильное питание.

- Давайте мы повесим ваши натюрморты на доску, у нас получится самая настоящая картинная галерея «Здорового питания».

**Демонстрация работ, дети могут рассказать о своих полезных привычках, описать картины.**

**11. Онлайн- экскурсия или видеоролик.**

**Ребята, а я предлагаю заглянуть в Третьяковскую галерею и увидеть шедевры русских художников, которые с огромным удовольствием писали натюрморты и оставили нам великое культурное наследие.**

**(Можно использовать онлайн – экскурсию** [**https://www.tretyakovgallery.ru/?lang=ru**](https://www.tretyakovgallery.ru/?lang=ru) **)**

**Или видеоролик «Натюрморты великих художников» - 1 мин. (авторский)**

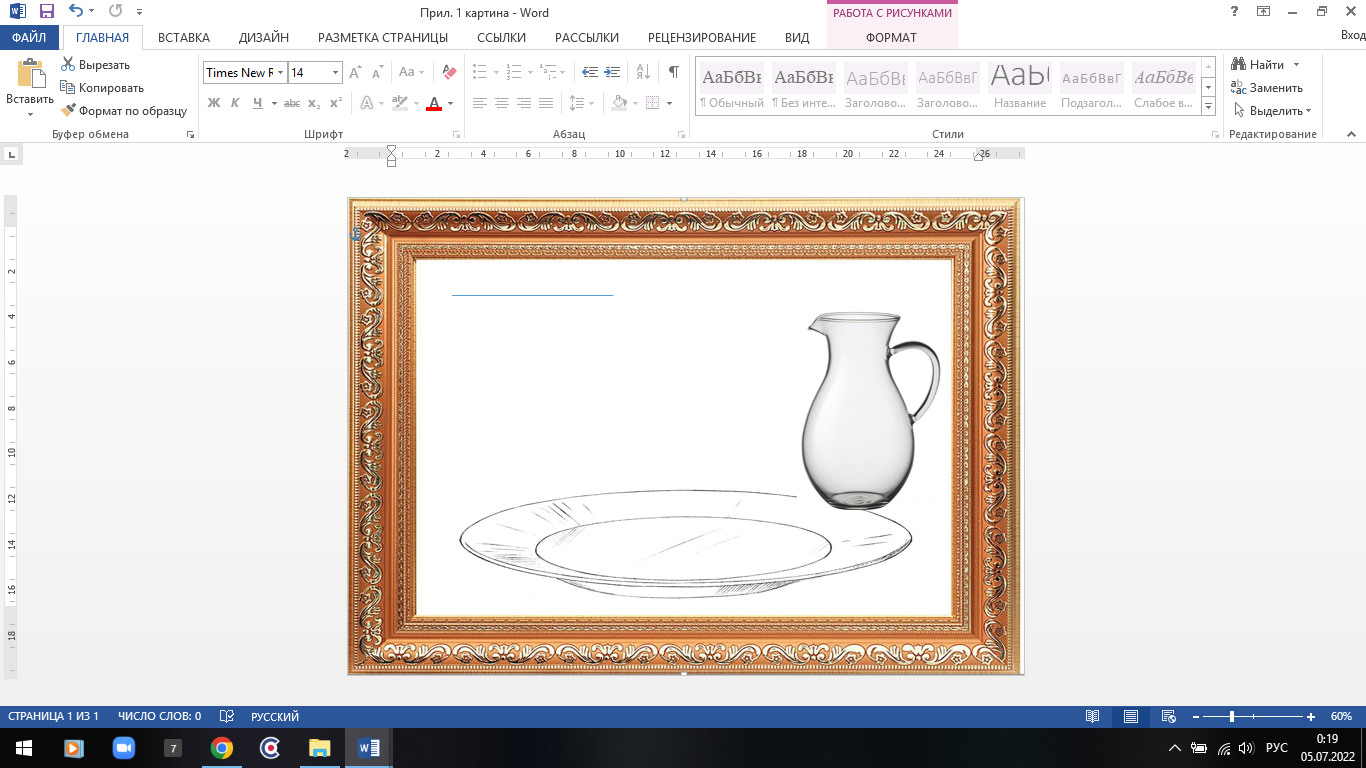
**Ссылка:** <https://youtu.be/UEqGhYalzY4>

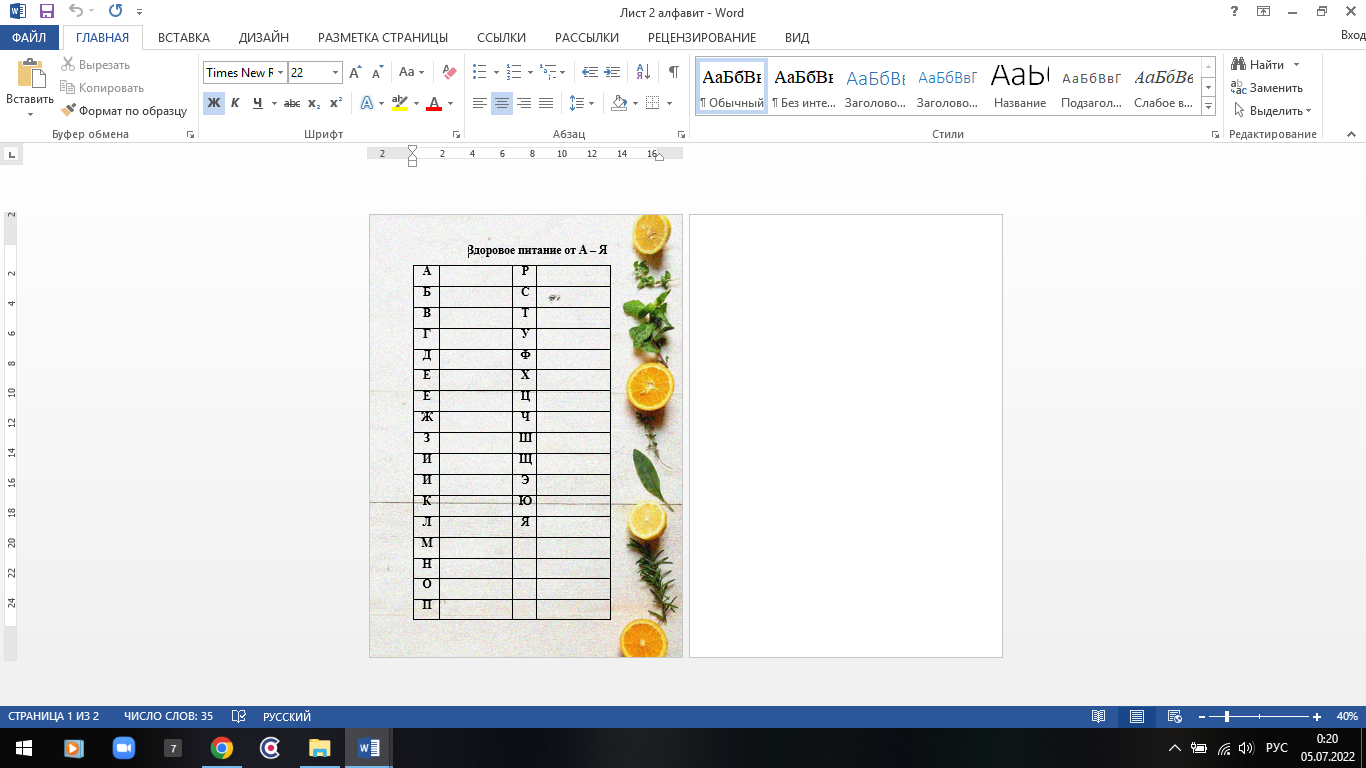
**12. Рефлексия.**- Ребята, у меня в вазе лежат буквы алфавита, давайте вытянем три буквы и опишем наш урок прилагательными (признаками предмета) на эту букву, например:  
П – познавательный, полезный…  
М – мгновенный, мудрый…  
А – аппетитный, абстрактный…

*(Дети вытягивают и описываю урок.)*

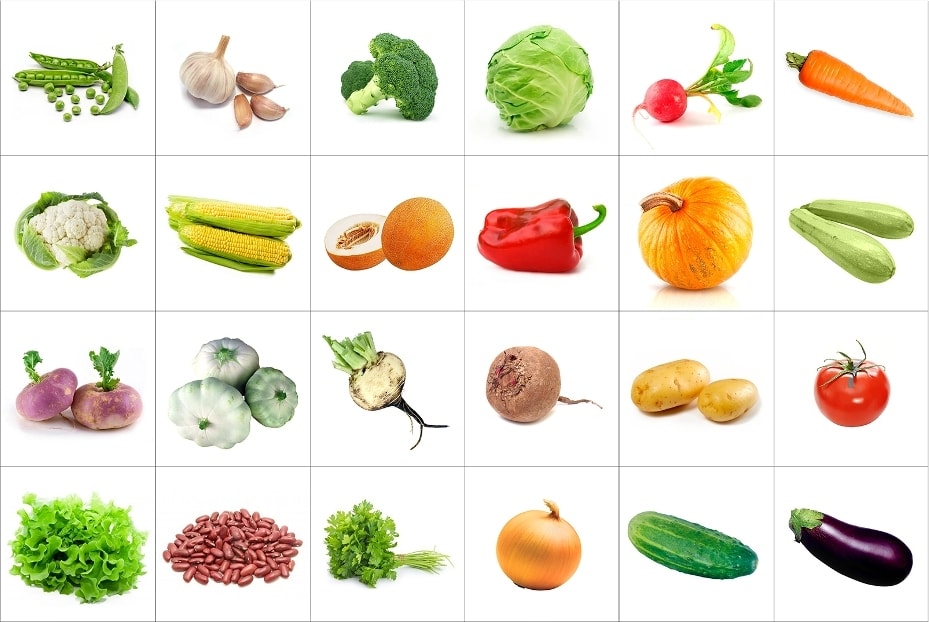
**13. Так же можно после урока организовать познавательную экскурсию в Музейный комплекс имени И.Я. Словцова в картинную галерею, рассмотреть картины, где изображены продукты.**

**Прил. 1**



**Прил. 2**

**Прил. 3**

Подпиши название овощей.

**Прил. 4**

"Наша пища должна быть нашим лекарством, а наше лекарство должно быть нашей пищей"

"Человек есть то, что он ест"

"Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство"

"Наша пища должна быть нашим лекарством, а наше лекарство должно быть нашей пищей"

"Человек есть то, что он ест"

"Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство"

"Наша пища должна быть нашим лекарством, а наше лекарство должно быть нашей пищей"

"Человек есть то, что он ест"

"Питаться - это необходимость, но разумно питаться - это искусство"