**Технологическая карта занятия по внеурочной деятельности в рамках модуля «Лаборатория рационального питания». «Диетология школьника», 1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учитель** | Минакова Инна Петровна |
| **Тема занятия** | "Чудесное превращение пирожка» |
| **Тип занятия** | Урок открытие нового знания |
| **Цель занятия** | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания |
| **Задачи** | * познакомить учащихся с пищеварительным трактом и его основными отделами; * воспитывать интерес к ЗОЖ, создать хорошее настроение; * развивать умение организовывать свою учебную деятельность; * воспитывать познавательную инициативу посредством системы заданий; * развивать умения анализировать и обобщать, формировать умение работать в паре, совершенствовать умения делать выводы и оценивать свою работу. |
| **Планируемый**  **результат** | Помочь детям уяснить:   * пища - это строительный материал для организма; * понятие правильное питание; * понятие режим питания.   Научить детей:   * составлять схему движения пищи (на примере путешествия пирожка); * понимать значение работы каждого органа; * соблюдать правила питания; * составлять правильный режим питания.   Универсальные учебные действия  *Регулятивные:*  Принимать учебную задачу соответствующую этапу обучения;. выполнять работу в соответствии с заданным планом; участвовать в оценке и обсуждении полученного результата; осуществлять сравнение и классификацию на основе самостоятельного выбора, соотносить результат своей деятельности с целью и оценивать его.  *Познавательные:*  Уметь ориентироваться в своей системе знаний:отличать новое от уже известного с помощью учителя; уметь выделять существенную информацию из сообщений разных видов; добывать новые знания: находить ответы, на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  *Коммуникативные:*  Формирование конструктивных способов взаимодействия в группе и в парах.  *Личностные:*  Создать условия для развития коммуникативных навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками;  понимать и оценивать свой вклад в решение общих задач; уметь проводить самооценкуна основе критерия успешности учебной деятельности. Понимать значения полученных знаний в жизни человека. |
| **Основное содержание темы, термины и понятия** | Режим питания. Удивительные превращения пирожка  Термины: режим дня, зарядка, активный отдых, гигиена, спорт, правильное питание, режим питания, пищеварительный тракт и его основные отделы, пищеварение, рацион. |
| **Метапредметные связи** | Окружающий мир, математика, физическая культура |
| **Оборудование и дидактический материал** | Рабочее место учителя (ноутбук, проектор, экран); магнитная доска.  Стаканы с водой, сахар-песок, кусковой сахар, чайные ложки.  Дидактическое сопровождение:  презентация для работы на интерактивной доске по теме «Чудесное превращение пирожка";  раздаточный материал для работы в паре, манекен внутренних органов человека. |
| **Организация пространства** | Работа фронтальная, индивидуальная, в парах. |

**Организационная структура занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые**  **УУД** | **Приложение** |
| **1этап**  **Психологический настрой**  Цель:активизация учащихся**.**  Создание условий для возникновения у учеников внутренней потребности включения в учебную деятельность. |  | Мы умные, мы дружные  Мы - внимательные,  мы - старательные  Мы в первом классе учимся  Всё у нас получится!  *Эмоционально настраиваются на урок.*  *Показывают, с каким настроением начинают работу.*  *Самоконтроль готовности. Включаются в деловой ритм урока.* | Развивать умение настроится на работу *(Личностные УУД)* |  |
| **2 этап**  **Мотивация познавательной деятельности**  Цель:  актуализировать опыт детей,  необходимый для «открытия нового знания». | - Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну «Здоровья». - А как вы думаете, ребята, почему эту страну так назвали?  - А что нужно делать, чтобы быть здоровыми? | Ответы детей | Умение слушать и понимать речь других,  оформлять свои мысли в устной форме (*Коммуникативные УУД*).  Уметь ориентироваться в своей системе знаний.  *(Познавательные УУД)*  Принимать и сохранять учебную задачу.  *(Регулятивные УУД)* |  |
| **3 этап**  **Самоопределение**  **к учебной деятельности**  Цель:  Вызвать положительную эмоциональную направленность; повысить уровень учебной мотивации. | - У меня был один знакомый мальчик, который питался…  - Послушайте как.  - Что же с ним случилось и почему?  - Как вы думаете, эта пища принесла ему пользу?  - Ребята, к кому надо было обратиться моему знакомому мальчику, ведь живот у него болит?  - Кто в дни болезней. Всех полезней. И лечит нас. От всех болезней?  - И сегодня он у нас в гостях. Самый известный доктор....  - Доктор Айболит пришёл к нам не с пустыми руками, а принёс нам …  - А вот что он принёс, вы сейчас узнаете сами.  - Откройте конвертики, которые лежат у вас на парте и соберите детали.  - Он бывает с толокном, С рисом, мясом и пшеном, С вишней сладкою бывает. В печь сперва его сажают.  А как выйдет он оттуда, То кладут его на блюдо. Ну, теперь зови ребят! По кусочку все съедят. | Дети смотрят видео.  Отвечают на вопросы.  - Врач.  - Айболит.  Дети работают в паре, собирают пазл.  - Пирожок. | Уметь слушать в соответствии с целевой установкой;  (*Регулятивные УУД)*  Принимать участие в обсуждении и формулировании цели конкретного задания;  *(Регулятивные УУД)*  Уметь осуществлять актуализацию личного жизненного опыта  *(Познавательные УУД)*  Умение слушать и понимать речь других,  оформлять свои мысли в устной форме (*Коммуникативные УУД*).  Уметь выделять существенную информацию из сообщений разных видов *(Познавательные УУД* | <https://cloud.mail.ru/public/qdgJ/9WEMXZXkt> |
| **4 этап.**  **Ознакомление с новым материалом**  Цель: усвоение  уч-ся нового знания. | - Пирожки эти непростые. Они расскажут нам об удивительных путешествиях, в которых они бывают.  - Каждый из вас помнит чувство сытости, когда в животе приятная тяжесть и хочется прилечь. Но проходит несколько часов, и снова хочется есть. Куда же делась пища, которую мы недавно съели, что с ней произошло?  - С ней произошло чудесное превращение. Всем живым существам, необходимо питаться, чтобы жить. Когда вы играете, бегаете вы тратите энергию и, чтобы оставаться здоровым, бодрым, мы должны эту энергию пополнять. Для этого у нас есть специальная система органов, в которой съеденная нами пища превращается в вещества, необходимому нашему организму.  - Ребята, а как вы думаете, о чем мы будем сегодня говорить?  Задачи урока.   * поговорим о необходимости и важности регулярного питания, * выясним, нужно ли соблюдать режим питания; * ознакомимся с пищеварительным трактом и его основными отделами; * постараемся создать хорошее настроение.   - Хотите путешествовать с пирожком? Тогда в путь.  **-** Пирожок это пища.  А пища — это строительный материал для нашего организма. Она даёт человеку энергию, влияет на умственные способности, на характер, самочувствие и настроение.  - Подсчитано, что в год человек съедает 500 кг пищи!  - Нельзя же построить хороший дом, если мы не умеем пользоваться строительным материалом.  - Вот так же и человек, чтобы быть здоровым надо знать и соблюдать правила питания.  - А как вы думаете, откуда начинаются путешествия наших пирожков? Куда первоначально попадает пища?  - А встречает наших пирожков там…  Когда мы едим — они работают.  Когда не едим — они отдыхают. Не будем их чистить — они заболят**.**  - Зубы работают как жернова, хорошо перемалывают и пережёвывают пищу. А помогают им во рту**...** (*слюна и язык).*  - Нужно ли, ухаживать за зубами?  - При виде, запахе и даже мысли о еде у нас, что называется, текут слюнки.  - А вам хочется откусить пирожок?  -Но сначала мы должны помыть руки.  - Учёные доказали, что если вы досчитаете до 60, а потом проглотите кашицу, то желудок вас будет благодарить.  - Вот и мы с вами сейчас, попробуем также досчитать до 60 и только тогда проглоить кашицу.  - Во время еды нельзя спешить, надо тщательно пережёвывать пищу, помогая своему организму.  - Продолжим путешествие.  - Наш язык проталкивает кашицу в пищевод.  - Почему он так называется?  - Смотрите (показ на схеме): длинный узкий проход ведёт пищу в желудок.  - Из пищевода пища попадает в желудок.  - На что он похож?  -Он похож на мешок, и в нём собирается то, что мы проглотили. Когда мы покушаем, он становится вот такой надутый, как вот этот шарик.  - Пища там находится от 2 до 6 часов. Желудок своими стенками мнёт, растирает и перемешивает пропитанную соком пищу. Как будто варит её. Вот этот процесс называют пищеварением — варением пищи.  **Проведение опыта.**  - Сейчас мы проведем опыт с сахаром.  - Дети, посмотрите, у вас на партах есть два стаканчика с водой. В один вы положите ложечку сахарного песка, а в другой – кусочек сахара. Теперь ложечкой размешаете сначала в одном стаканчике, потом во втором.  - Посмотрите, в каком стаканчике сахар растворился быстрее? Почему?  - Правильно, так и нашему желудку будет легче переварить хорошо измельченную зубами пищу, чем большие куски плохо пережеванной пищи.  - Еще в желудке живут много-много маленьких работников, их называют ферменты. Они помогают переваривать пищу, растворять ее. | Ответы детей.  Высказывают предположения, с помощью учителя формулируют тему и задачи урока.  - В рот.  - Зубы.  Смотрят видео и отвечают на вопросы.  Моют руки.  Дети откусывают пирожок, учитель переварачивает песочные часы и дети начинают разжёвывать пирожок.  Ответы детей  Дети проводят опыт.  Ответы детей. | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстником  *(Коммуникативные УУД)*  Принимать учебную задачу, анализировать проблемную ситуацию, планировать действия при поиске решения  *(Регулятивные УУД)*  Уметь ориентироваться в своей системе знаний:отличать новое от уже известного с помощью учителя; добывать новые знания  *(Познавательные УУД)*  Осуществлять анализ объекта с целью выделения существенных и несущественных признаков *(Регулятивные УУД)* | <https://cloud.mail.ru/public/9BXY/AMUAxjpwd> |
| **5 этап**  **Физминутка.**  Цель:  Организовать смену вида деятельности с целью предупреждения утомляемости, снятия эмоциональной напряжённости у детей. | - Давайте немного с вами передохнём и превратимся ненадолго в маленькие ферменты. | Мы – ферменты-малыши, (движутся по кругу поскоками)  Мы трудились от души.  Пищу дружно собирали, (наклоны)  Мы её перетирали, (круговые движения ладонями)  Мелко в крошки измельчали, (рубящие движения прямыми руками)  И в окошки подавали. (тянутся вверх ладонями)  То, что не переварили, (отрицательно машут пальцем)  Мы подальше проводили! (прыжки на месте)  Дети возвращаются на свои места. | Уметь применять правила охраны своего здоровья  (*Личностные УУД)* |  |
| **6 этап**  **Решение учебной задачи.** | - Путешествие пищи внутри нашего организма еще не окончено. Ферменты желудка не все могут переварить и тогда они проталкивают пищу дальше, в кишечник.  - И так наша кашица оказалась — в кишечнике. Этот длинный тоннель, свёрнутый как змея. Всё полезное кровь разнесёт по всему организму. Возьмём веревку и растянем её.  - Вот такой длины наш кишечник.  -Как же он помещается внутри нас?  - Наш кишечник очень длинный – целых 7 метров! Он изогнутый, со множеством поворотов.  - Но перед тем, как накормить все клеточки нашего организма, питательные вещества попадают в печень. Печень проводит строгий контроль, решает, куда и какие послать питательные вещества, для того, чтобы вы могли расти и развиваться. А если печень вдруг обнаружит вредные вещества, то она их разрушает, но теряет при этом собственные клетки. Поэтому мы должны стараться питаться только полезными продуктами, чтобы не навредить своей печени.  - Остатки ненужной пищи выходят наружу. Вот какой умный наш организм! Ничего лишнего у себя не держит! | На примере верёвки длиной 7 м показывают длину кишечника. | Принимать учебную задачу, анализировать проблемную ситуацию, планировать действия при поиске решения  *(Регулятивные УУД)*  Участвовать в обсуждении проблемных вопросов, формулировать  собственное мнение  и аргументировать его.  *(Коммуникативные УУД)*  Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  *(Коммуникативные УУД)*  Участвовать в оценке и обсуждении полученного результата;  *(Регулятивные УУД)* |  |
| **7. Закрепление. Практическая работа.**  Цель:  Создать условия для закрепления нового знания. | - Вот и закончилось путешествие нашего пирожка.  - Видите, как сложно устроено наше пищеварение. А для того, чтобы оно работало нормально, надо о нём заботиться. А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим? Какими должны быть продукты питания.  - Правильно, продукты питания должны быть чистыми, свежими и полезными.  - Давайте вспомним, как жe всё начиналось?  - Куда первоначально попадёт пища? *(рот)*  - Какие помощники находятся во рту*? (зубы, слюна, язык)*  - Куда язык проталкивает кашицу? *(пищевод)*  - Как называется “мешочек”, в котором варится пища? *(желудок)*  - Затем после желудка пища попадает *(в кишечник).*  - Кто проводит строгий контроль питательных веществ? *(печень)* | Ответы детей.  Выкладывание на доске схемы и каждый индивидуально на парте. | Уметь оформлять свои мысли в устной форме, аргументировать свою точку зрения  *(Коммуникативные УУД)*  Уметь формулировать выводы  *(Познавательные УУД)* | C:\Users\User\Desktop\Конкурс для учителей начальных классов\Дидактический материал\карточка.jpg |
| **8 этап.**  **Рефлексия.**  Цели:  оценивание своей деятельности  Создание ситуации для осмысления всей работы на уроке. | Работа с манекеном.  - Ребята, как вы думаете, знания полученные сегодня на занятии, пригодятся вам в жизни?  - Если хочешь быть здоров,  Правильно питайся.  Позабудь про докторов  Живи и улыбайся! | Дети рассматривают внутренние органы человека, находят органы пищеварительной системы.  Ответы детей. | Уметь слушать в соответствии с целевой установкой;  *(Регулятивные УУД)*  Развитие познавательного интереса, возникает желание применять полученные знания в повседневной жизни.  *(Познавательные УУД)*  Развитие познавательного интереса *(Познавательные УУД* | C:\Users\User\Desktop\Конкурс для учителей начальных классов\Дидактический материал\манекен.jpg |