**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА СБО В 9 «А» КЛАССЕ**

**Тема урока:** Здоровое питание

**Цель урока:** создание условий для формирования умения самостоятельно строить и применять новое знание, расширение понятийной базы

**Задачи урока, планируемые результаты:** оказание содействия учащимся в определении и коррекции к самому себе, окружающему миру, другим людям.

**Личностные:**

- формировать внутреннюю позицию школьника, учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности;

- развивать и формировать коммуникативные навыки общения учащихся;

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

- определять цель деятельности на уроке с помощью учителя;

- учиться планировать учебную деятельность на уроке;

- высказывать свою версию, предлагать способ её проверки;

- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;

- определять успешность выполненного задания в диалоге с учителем.

**Познавательные УУД:**

- ориентироваться в своей системе знаний;

- добывать новые знания: извлекать представленную информацию, представленную в разных формах (опорный текст, слайды);

- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельно выводы.

**Коммуникативные УУД:**

- формировать умения объяснять свой выбор;

- отвечать на поставленный вопрос, аргументировать;

- слушать и понимать речь других;

- выразительно читать текст;

- участвовать в беседе на уроке.

**Предметные:**

- организовать деятельность учащихся по изучению новой темы, закрепить, уточнить и систематизировать в памяти учащихся знания и умения, необходимых им для самостоятельной работы.

**Средства обучения:**

1. Демонстрационный материал.

2. Презентация к уроку.

3. Карточки с индивидуальными заданиями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Дидактические задачи урока | Содержание материала урока | Методы и приёмы по каждому этапу и виду деятельности учащихся. УУД | Средства обучения |
|  |  | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |  |  |
| 1. Организационный момент. | Проверить готовность к уроку, настроить на работу. | - Приветствуем всех, кто время нашелИ к нам на урок СБО пришел. Весна улыбается нам в окно,И в классе у нас уютно, светло. Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь. И набираем, естественно, вес. Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны! А с ними порядок, уют, чистота. Эстетика. В общем, сама красота. Здоровье свое бережем с малых лет,Оно нас избавит от болей и бед. - Ребята, давайте поприветствуем наших гостей. Здравствуйте! - Садитесь на свои места, открывайте тетради, запишем сегодняшнюю дату и тему урока. | Приветствуют гостей, учителя, проверяют свою готовность к уроку. | Словесный методР.-определять успешность выполненного задания в диалоге с учителем.К.- слушать и понимать речь других; |  |
| 2. Мотивация.3.Подготовка обучающихся к работе4.Этап усвоения новых знаний | Настроить детей на положительную работу на уроке, заинтересовать их.Постановка перед обучающимися учебной проблемыСодействие усвоения обучающимися способов, которые привели к определённому выводу | - Ребята, кто мне скажет, какое сегодня число? - Какой день недели? - Какое время года?- Ой, ребята, посмотрите, что это за тема урока у нас такая?  - Чтобы выяснить сегодняшнюю тему урока, надо убрать букву «С» из всего текста. Тема состоит из двух слов. Начинайте записывать в тетрадь тему урока по одной букве, исключая при этом лишнюю букву «С» **(Зссдсосрсосвсосес** **пситсаснсисе)** (слайд 1, 2)- И так, начнём! Ответьте мне на вопрос- Что самое ценное в жизни человека? (Здоровье)- Я хочу подарить это волшебное весеннее солнце, оно расскажет вам, что такое здоровье.- Здоровье было и остаётся самой важной частью человеческой жизни. «Здоровый образ жизни» , «Здоровое питание» - эти словосочетания в последнее время слышатся очень часто. - А как вы думаете, ребята, что значит вести здоровый образ жизни? (К основным компонентам образа жизни относится: и питание, и быт, и гигиена, организация учебного труда и отдыха, т.е. выполнение режима дня, отношение к вредным привычкам, а также отношение к физической культуре и закаливанию)- Ребята, “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Об этом мы поговорим сегодня. Мы познакомимся с различными видами питания, поговорим о режиме питания, ответим на вопрос “Что значит питаться правильно?” и в конце урока установим свои золотые правила питания.- А что значит, по-вашему, правильно питаться?- Существует очень много точек зрения и взглядов по данному вопросу.- Сегодня мы попытаемся вместе в этом разобраться.- В мире существует много видов питания, которые поддерживают миллионы сторонников. Но из всего многообразия можно выделить четыре основных вида: **Презентация нового материала:**1. Вегетарианство (слайд 3,4)2. Сыроедение (слайд 5,6)3. Американский фаст-фуд (7, 8, 9) 4. Традиционный (слайд 10,11)- Мы узнали об особенностях стилей питания. - Какой стиль питания близок вам? - Ребята, скажите, так Что самое ценное в жизни человека? (Здоровье) (слайд12)**А теперь ответим на вопросы:****(слайд 13)**1. Какой стиль питания не использует животную пищу?2. Какой стиль питания быстрый, но вредный при длительном использовании? Почему?3. При каком стиле питания не нужна кухонная плита? Почему?  | Слушают, отвечают на вопросы учителя.Дети записывают тему «Здоровое питание» Дети по очереди выходят, отрывают лучи «солнца» и читают текст на обратной стороне луча.- Здоровье – это красота.- Здоровье – это сила и ум.- Здоровье – это самое большое богатство- Здоровье – это то, что нужно беречь.- Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.- Здоровье – это когда тебе хорошо- Здоровье – это здорово!- Здоровье – это отличное самочувствие.Ответы детейВключение в содержание изучаемого материала субъективного опыта учащихсяОтветы детейДети выполняют словарную работу в тетрадях Выделение и поддержка тонкостей жизненных наблюдений детейДети отвечают на вопросы | Словесный методР.- определять цель деятельности на уроке с помощью учителя;- учиться планировать учебную деятельность на уроке;П.- перерабатывать полученную информациюК.- слушать и понимать речь других.К.- слушать и понимать речь других.К.- оформлять свою мысль в устной и письменной речи;Словесный, наглядный, практический методыП.Перерабатывать полученную информацию | Интерактивная доскаДемонстрационный материалИнтерактивная доска |
| 4. Этап первичной проверки понимания изученного материала5. Физминутка | Организация самостоятельной работы учащихся. Снять общую усталость на уроке | - Ребята, на доске записана пословица, давайте ее прочтем. (слайд 14)“Мельница живет водою, а человек едою”.- Как вы понимаете смысл этой пословицы? Учитель проводит физминутку, показывая движения под музыку (слайд 15)- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной и полезной)- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины). - Давайте рассмотрим пирамиду питания, которую рекомендуют диетологи использовать для составления сбалансированного рациона питания. Если следовать рекомендациям, данным в пирамиде, то человек не пострадает от нехватки жиров, углеводов или белков, конечно же соблюдая определенную меру. (слайд 16)- Ребята, но для здоровья человека, правильной работы наших органов важно не только есть, но и … пить! Пить чистую воду. Не газировку, не лимонад, чай, кофе, а именно воду! Давайте посмотрим небольшой ролик о том, какую роль играет вода в жизнедеятельности нашего организма (слайд 17)- Очень важно, чтобы человек питался не только тем, что любит, но и другими продуктами питания. Ведь в каждом из них свой набор витаминов, так нужных для нашего организма. Посмотрите на таблицу (продукты и содержащиеся в них витамины) (слайд 18)- Для правильного, здорового питания очень важно соблюдать режим питания. - Какой у нас в школе режим питания, кто может сказать?- Зачем нужен режим питания? (слайд 19) | Дети читают пословицу и высказывают свое мнение о её смысле, делают выводыДети повторяют физические упражнения за учителемДети высказывают свое мнениеДети смотрят видеоролик о роли воды в организме человекаОбучающиеся работают с таблицей. Соотносят продукты с содержанием в них видов витаминовСлушают, отвечают на вопросы | П.- ориентироваться в своей системе знаний;- добывать новые знания: извлекать представленную информацию;- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельно выводы. К.- оформлять свою мысль в устной речи;- слушать и понимать речь других;- участвовать в беседе на уроке.К.- оформлять свою мысль в устной речи;- слушать и понимать речь других.П. - ориентироваться в своей системе знаний;- добывать новые знания: извлекать представленную информацию, представленную в разных формах.К.- оформлять свою мысль в устной и письменной речи;- слушать и понимать речь других. | Интерактивная доска.Интерактивная доскаИнтерактивная доска.Интерактивная доска |
| 6. Закрепление и применение новых знаний7. Рефлексия | Обеспечить закрепление в памяти детей знаний, которые им необходимы для самостоятельной работы по новому материалуСпособствовать формированию самоанализа у учащихся | - А сейчас мы подведем итог нашего урока и на основании пройденного материала все вместе составим свои правила здорового питания. Я вам раздам правила правильного питания вперемешку с неправильным питанием. Ваша задача: пронумеровать по порядку верные правила здорового питания, а лишние оставить без внимания, без номера. Всего правил 10!

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | **Правила ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ** |
|  | Мыть руки перед едой |
|  | Надо есть только те продукты, которые вкусные |
|  | Можно много пить чая, какао, кофе вместо еды |
|  | Есть нужно разнообразную пищу |
|  | Лучше 1 раз в день как следует поесть, а потом только перекусывать |
|  | Надо стараться есть в одно и тоже время |
|  | Не переедать |
|  | Есть надо лёжа около телевизора, так удобнее |
|  | Нужно есть много сладкого и мучного |
|  | Не голодать |
|  | Нужно как можно быстрее всё съедать с тарелки |
|  | Есть больше овощей фруктов вместо сладостей |
|  | Достаточно есть только молочные продукты |
|  | Исключить из рациона чипсы, анаком, сухарики |
|  | Пить больше чистой воды |
|  | Надо есть только сырую пищу |
|  | Не есть перед телевизором и компьютером |
|  | Надо тщательно пережевывать пищу |

Вот, что у нас получилось! - Молодцы, ребята! Сегодня вы очень хорошо работали, были внимательны и активны. Но урок наш заканчивается и пришла пора подвести итог. -Всё ли у нас получилось, что мы планировали? - Достигли мы своих целей? -Что вам запомнилось больше всего? -Пригодятся ли нам эти знания? - Ребята, чем мы занимались сегодня на уроке? - Что нового вы унесли с сегодняшнего урока?- Какие возникли трудности во время выполнения заданий?- Что не понравилось на уроке?- Кто сегодня работал на отлично, поднимите руки? Спасибо за урок!А на память об уроке, получите в подарок лучики от нашего волшебного «солнца» | Дети работают с карточками. Присваивают к правильному правилу свой номер. | П. - ориентироваться в своей системе знаний;- добывать новые знания: извлекать представленную информацию, представленную в разных формах. | Индивидуальные карточки. |