**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 нашел И 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 метод  Р.  -определять успешность выполненного задания в диалоге с учителем.  К.  - слушать и понимать речь других; |  |
| 2. Мотивация.  3.Подготовка обучающихся к работе  4.Этап усвоения новых знаний | Настроить детей на положительную работу на уроке, заинтересовать их.  Постановка перед обучающимися учебной проблемы  Содействие 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 детей  Включение в содержание изучаемого материала субъективного опыта учащихся  Ответы детей  Дети выполняют словарную работу в тетрадях  Выделение и поддержка тонкостей жизненных наблюдений детей  Дети отвечают на вопросы | Словесный метод  Р.  - определять цель деятельности на уроке с помощью учителя;  - учиться планировать учебную деятельность на уроке;  П.  - перерабатывать полученную информацию  К.  - слушать и понимать речь других.  К.  - слушать и понимать речь других.  К.  - оформлять свою мысль в устной и письменной речи;  Словесный, наглядный, практический методы  П.  Перерабатывать полученную информацию | Интерактивная доска  Демонстрационный материал  Интерактивная доска |
| 4. Этап первичной проверки понимания изученного материала  5. 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 выводы  Дети повторяют физические упражнения за учителем  Дети высказывают свое мнение  Дети смотрят видеоролик о роли воды в организме человека  Обучающиеся работают с таблицей. Соотносят продукты с содержанием в них видов витаминов  Слушают, 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 доска  Интерактивная доска.  Интерактивная доска |
| 6. Закрепление и применение новых знаний  7. Рефлексия | Обеспечить закрепление в памяти детей знаний, которые им необходимы для самостоятельной работы по новому материалу  Способствовать 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. |