**Дата:**04.04.2022 **Вчитель:** Довмат Г.В. **Клас:** 3-А

**Урок:** ЯДС

Урок з інтегрованого курсу «Я досліджую світ» 3 клас

**Тема:** **Як харчування впливає на здоров’я людини. Страви української кухні. Мініпроєкт «Як з'явився перший вареник?»**

**Мета:** вчити учнів правильно харчуватися. Розширити уявлення дітей про їжу, корисну для здоров’я. Уточнити значення харчування для здоров’я. Ознайомити учнів з традиційною українською кухнею. Розвивати культурно гігієнічні навички поведінки під час прийому їжі. Виховувати естетичний смак щодо зовнішнього вигляду, сервірованого столу.

**Завдання:** формувати в учнів уміння вчитися, аналізувати, презентувати самостійно здобуту інформацію.

**Тип уроку:** формування і вдосконалення умінь і навичок.

**Вид уроку:** урок-мандрівка

**Обладнання:** презентація до уроку,

**Структура уроку з хронометражем:**

І. Організаційний момент

*Що корисно? Що шкідливо?*

*Як здоров’я нам зміцнити?*

*Відчувати повінь сили*

*І ніколи не хворіти.*

ІІ. Мотивація навчальної діяльності

ІІІ. Повідомлення теми та мети уроку

ІV. Вивчення нового матеріалу.

1. Перша сторінка «Життя без їжі неможливе»

**Учитель.** Харчування – неодмінна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини), необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м’язів та інших органів. А ще здоров’я залежить від того, як швидко і часто ми їмо, наскільки ретельно пережовуємо їжу. Отже, щоб бути здоровим, потрібно знати правила харчування.

1. **Рухлива вправа.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM&ab\_channel=CreativeTeacher**](https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM&ab_channel=CreativeTeacher)

1. Друга сторінка – «Треба правильно харчуватись, щоб до лікаря не звертатись»

Наша їжа – це білки, вуглеводи, жири, вітаміни, мінеральні речовини, вода. Білки – будівельний матеріал нашого організму (м’ясо, риба, сир, горіхи, яйця). Вуглеводи – основні виробники енергії(хліб, овочі, фрукти, цукор). Жири – це ніби продовольчі склади та запаси «пального» (масло, олія, сало, маргарин).

1. Всі вони необхідні організму, а щоб в цьому переконатись, послухайте казку

Суперечка друзів

*Казка*

В одному незвичайному царстві, у казковій державі жили були нерозлучні друзі – Білок, Жирок та Вуглеводик.

Якось друзі посперечались між собою: хто з них важливіший. «Я – найважливіший. Я потрібен як будівельний матеріал для організму, гордо сказав Білок. – Без мене не утворюються нові клітини, а коли немає росту – немає життя.»

«Я теж потрібен організму, сказав Жирок. Якщо мене немає, організм не отримає тепла.

«Все в світі створене руками людини, все зроблене її працею: одяг, взуття, їжа, - сказав Вуглеводик. І якщо мене не буде, організм не рухатиметься. Людина не буде жити».

Почувши все це, Організм сказав: «Будинок складається з блоків і перекриттів, цементу і цегли, віконних і дверних рам, і якщо не буде хоч однієї деталі, будинок розпадеться. Ось так і я. Всі ви для мене важливі, всі ви дуже мені потрібні: і Білок, і Жирок, і Вуглеводик. Завдяки вам я живу, працюю і навчаюсь».

3. Третя сторінка (фізкультхвилинка) «В здоровому тілі – здоровий дух»

[*https://www.youtube.com/watch?v=3rnbMxCaSDI*](https://www.youtube.com/watch?v=3rnbMxCaSDI)

1. Четверта сторінка «Національна їжа українців»

<https://www.youtube.com/watch?v=3IMs_M7I4Zc>

V. Закріплення вивченого матеріалу

*1. Хвилинка «Чи знаєте ви, що…»*

*2. Традиції українського народу*

*3. Узагальнююча бесіда*

VІ. Підсумок уроку. Домашнє завдання.

**Повторити тему на сторінках 78-79, проєкт**