Урок окружающего мира. "Наше питание. Пищеварительная система". 3-й класс

Цель урока:

познакомить учащихся с пищеварительной системой.

Задачи:

Познакомить учеников с необходимыми организму питательными веществами, с системой пищеварения;

Формировать гигиенические навыки и культуру поведения во время приёма пищи;

Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и и пищеварительной системы;

Воспитывать разумное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

экран;

презентация;

учебник;

карточки индивидуальных заданий;

листы с кроссвордом;

демонстрационный материал (верёвка, шапочки- названия).

Ход урока

I. Организационный момент.

II. Введение в тему урока.

Сегодня на уроке мы продолжим постигать тайны главного чуда на свете- человека. Ведь человек – это самое любопытное явление. Его организм-это целостная и очень сложная система. Это одновременно и храм, и склад, и аптека, и электрическая компания, и библиотека, и установка для очистки сточных вод. И чем больше мы будем получать знаний о человеческом организме, тем чаще будем вспоминать об этом. В этом нам придётся убедиться и сегодня на уроке, и на последующих уроках по природоведению.

III. Проверка домашнего задания.

Индивидуальные задания на карточках по вариантам.( Приложение 1).

Устный опрос:

- Что служит внутренней опорой тела человека и защищает внутренние органы от повреждений? ( Скелет)

- Какое значение имеет скелет для человека? (Скелет обеспечивает определённое положение тела человека в пространстве- осанку, и его подвижность.)

- Какая должна быть и от чего портится осанка?( Правильная осанка-это прямая спина, поднятая голова и опущенные плечи. Она может нарушиться, если сидеть за партой сильно нагибаясь вперёд, если опираться на край парты грудью, искривившись в какую-нибудь сторону, если постоянно носить тяжести в одной руке…)

- Что помогает движению костей скелета, ведь сами кости двигаться не могут? Что их двигает? (Мышцы.)

- Чем прикрепляются мышцы к костям? (Сухожилиями.)

- Что нужно делать для того, чтобы мышцы были хорошо развиты и меньше уставали? (Нужно укреплять мышцы с помощью физических упражнений.)

Загадки.

Если вы правильно вставите пропущенную букву в словах, то узнаете, сколько мышц в организме человека:

Г…Л…ВА

В…Л…СЫ

Б…Р…ДА ( а- 235 мышц; о- 639 мышц)

Если вы правильно вставите пропущенную букву в словах, то узнаете, сколько костей составляют скелет человека.

В СЕРДЦ…

В ЖЕЛУДК…

В УХ… (е- 200 костей; и- 150 костей)

Задача. Два мальчика одинакового возраста и роста измерили сантиметровой лентой толщину своей вытянутой руки выше локтя в самом утолщённом месте. Результаты оказались разными. Почему? ( Один был натренированный, много занимался физическими упражнениями, а другой – меньше.)

IV. Объяснение нового материала. Презентация.

Ребята, чтобы наш организм нормально функционировал, его нужно кормить. Вот как машина без бензина не будет ездить, так и человек, чтобы жить и работать, должен есть. С пищей человек получает все необходимые питательные вещества. А пищу человеку даёт матушка- природа, ведь он её частичка. Мы все с нетерпением ждём прихода весны, потому что с её наступлением просыпаются растения, а значит, все живые существа получат новую порцию витаминов и питательных веществ. (Презентация. Слайд №1.)

А сейчас мы проникнем в тайны процесса, который называется ПИЩЕВАРЕНИЕМ. Благодаря ему все клетки нашего организма получают питание. Это очень сложный процесс. И для того, чтобы весь организм был накормлен, природа создала в нём Фабрику- кухню, которая представляет из себя очень длинный конвейер. Его длина равна 10 метрам.(Слайд №2)

Давайте с помощью бельевой верёвки продемонстрируем и укажем органы пищеварительной системы.( К доске выходят 6 учеников и растягивают верёвку в 10 метров.

По ходу объяснения учителя по таблице и рисункам, на каждого из ребят надевается шапочка с названием органа пищеварительной системы: ротовая полость, пищевод, желудок, 12-ти перстная кишка, тонкая кишка, толстая кишка.)

Ребята, вы должны запомнить какую функцию выполняет каждый орган.

Итак, полюбуемся со стороны на длину кухонного конвейера в натуральную величину. А теперь приступим к приёму пищи. Взяли кусочек хлеба и съели его. Что произошло в первом отсеке нашего конвейера?

(Разжевали, смочили слюной и проглотили)

Рисунок ротовой полости с подвижными деталями.(Слайды №3 и №4).

Полость рта от полости носа отделяет твёрдое нёбо. В своей задней части ротовая полость переходит в две трубочки, одна из них называется пищевод, предназначенный для проведения пищи в желудок, вторая трубочка называется трахея, которая проводит воздух к бронхам и лёгким. Вход в трахею может закрывать и открывать специальный клапан.

( Показ на рисунке состояния ротовой полости при дыхании)

Итак, пища попала к нам в рот, где она механически размельчается зубами, перемешивается, обильно смачивается слюной при активном участии нашего языка. Очень важную роль в этот момент выполняет глотка. Она, как начальник железнодорожной станции, следит, чтобы продуктовые и кислородные поезда попадали только в свои тоннели: пища- в пищевод, а воздух – в трахею. Давайте проглотим слюну. Вы заметили ,дышим мы в это время или нет? (Нет.)

Во время проглатывания пищи или слюны мы не дышим, потому, что мягкое нёбо во рту приподнимается и закрывает путь кислороду, идущему от носа. В этот момент специальный клапан захлопывает вход в трахею и получается, что еда может въехать только в свой тоннель, называемый пищеводом. Если во время еды вы будете разговаривать или смеяться, то ваш “начальник станции” подумает, что вы уже закончили есть, и откроет кислородный путь. Тогда произойдёт крушение. Продуктовый поезд сойдёт с пути и попадёт в дыхательную трубку- трахею, и закроет её. Человек в таком случае может умереть от удушья.

Рисунок пищевода.(Слайд №5)

Пища попала в пищевод- второй отсек нашего конвейера. С помощью специальных мышц, расположенных в стенках пищевода, пища следует вниз. Через 5 секунд она оказывается в тесной маленькой пещерке- желудке.

Рисунок желудка.(Слайд №6).

Без еды наш желудок похож на спущенный воздушный шарик, а когда мы заполним его едой, то он растянется и превратится в целую пещеру. Стенки желудка, как в настоящей пещере, не гладкие, а шероховатые, и из них сочится желудочный сок. Он постепенно пропитывает всю пищу и растворяет даже твёрдые леденцы до жидкой каши. Вся эта сложная работа называется перевариванием пищи. Пока пища не переварится, желудок закрыт .

Рисунок кишечника.(Слайд №7).

А потом выход открывается и пища попадает в длинный коридор длинной в 13 пальцев (12 перстов) . Из стенок этого коридора вытекает горькая желчь. Она растворяет жирные пищевые части, с которыми не справился желудок. И называется этот коридор- 12ти перстная кишка.

Из неё медленно, как на лифте, жидкая кашица въезжает в тонкую кишку, которая имеет внутри бархатистую поверхность, покрытую мелкими ворсинками. Эти ворсинки служат насосом для всасывания питания в кровь. А кровь донесёт эти питательные вещества всем клеточкам нашего организма. Но наша умница тонкая кишка всю еду до конца переварила, а ненужные шкурки да косточки вместе с водой отправляются дальше, в толстую кишку.

Рисунок толстого кишечника.(Слайд №8).

В этом отделе происходит дальнейшее всасывание воды, а ненужные отходы выбрасываются наружу.

Вывод. Ребята, теперь вы представили себе весь сложный путь, который предстоит проделать кусочку хлеба , который вы съели в начале урока.

Физминутка.

 V. Работа с учебником.

Внимательно изучите и хорошо запомните Правила питания. (Чтение текста в учебнике) (Слайд №9)

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей. Подумай, нужен ли тебе этот “запас”.

Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Пища не должна быть горячей, обжигающей.

Нужно стараться есть в одно и тоже время. Организм привыкает к определённому режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Утром перед школой надо обязательно позавтракать.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Чтение вывода в учебнике на стр. 149:

С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Измельчение и переваривание пищи в организме обеспечивает пищеварительная система. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться. ( Слайд №10).

VI. Закрепление пройденного.

1. Игра “Найди своё место”. Учащиеся, которые выполняли роль органов пищеварения выстраиваются в правильном порядке и повторяют свои функции:

Ротовая полость-пища размельчается зубами, перемешивается, смачивается слюной.

Пищевод- по нему пища попадает в желудок.

Желудок- с помощью желудочного сока пища переваривается, растворяется.

12-ти перстная кишка – растворяет жирные пищевые части с помощью горькой желчи.

Тонкая кишка- через тонкие ворсинки на её стенках питательные вещества всасываются в кровь, а ненужные отправляются в толстую кишку.

Толстая кишка – всасывается вода, а ненужные вещества выбрасываются.

 2. Опираясь на рисунки питательных веществ (Слайды № 11, 12, 13, 14) ученики разгадывают кроссворд (Приложение 2) c последующей взаимопроверкой.

VII. Итог урока.

С какой важной системой организма мы сегодня познакомились?

Какие питательные вещества человек получает с пищей?

Может ли человек обходиться без пищи?

Что нового узнали о том, как правильно питаться?

Назовите органы пищеварения. (Учитель показывает рисунки, дети их называют. Можно раздать шапочки с названиями другим ребятам и попросить их правильно занять свое место.)

VIII. Оценивание. Оцениваются устные ответы детей, карточки с индивидуальными заданиями.

IX. Домашнее задание.

Выучить названия органов пищеварения и их функции, правила питания. Подготовить сообщение о правилах ухода за зубами и принести зубную щётку.