Акмолинская область

Зерендинский район

КГУ «Чаглинская средняя школа»

Классный час

«Правильное питание – залог здоровья»

2 – 3 класс

Подготовили и провели:

Байгужинова А.Б

Велижанская Н.В.

Проверила

зам.директора по ВР:

Кажыгалиева Г.Б.

2019 – 2020 уч.год

**Классный час**

***«Правильное питание – залог здоровья»***

**Цель:** сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

**Оборудование:** - ИКТ

- карточки с названиями продуктов, рисунки с изображением

молочных продуктов;

- продукты для опыта на жирность.

***Ход классного часа:***

***Учитель:***

- Начну я наш разговор с загадки: (сл.№1)

«Что на свете дороже всего?»

- Правильно - здоровье.

-А одним из главных условий здоровья является правильное питание т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «***Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».***

*Питание обеспечивает:*

* развитие и рост
* максимальную работоспособность
* хорошее самочувствие
* долголетие и здоровье

**- Тема нашего классного часа «Правильное питание- залог здоровья»**(сл.2)

***Принципы питания здорового человека***

Количественный состав пищи

Качественный состав пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода)

Режим питания (прием пищи в определенные строго установленные часы)

**1. В жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:**

( Беседа по стихотворению С.Михалкова) (сл. 3-5)

**«О Девочке, которая плохо кушала».**

*Юля плохо кушает,*

*Никого не слушает.*

*- Съешь яичко, Юлечка!*

*- Не хочу, мамулечка!*

*- Съешь с колбаской бутерброд! -*

*Прикрывает Юля рот.*

*- Супик?*

*- Нет...*

*- Котлетку?*

*- Нет... -*

*Стынет Юлечкин обед.*

*- Что с тобою, Юлечка?*

*- Ничего, мамулечка!*

*- Сделай, девочка, глоточек,*

*Проглоти еще кусочек!*

*Пожалей нас, Юлечка!*

*- Не могу, мамулечка!*

*Мама с бабушкой в слезах -*

*Тает Юля на глазах!*

*Появился детский врач -*

*Глеб Сергеевич Пугач.*

*Смотрит строго и сердито:*

*- Нет у Юли аппетита?*

*Только вижу, что она,*

*Безусловно, не больна!*

*А тебе скажу, девица:*

*Все едят - и зверь и птица,*

*От зайчат и до котят*

*Все на свете есть хотят.*

*С хрустом Конь жует овес.*

*Кость грызет дворовый Пес.*

*Воробьи зерно клюют,*

*Там, где только достают,*

*Утром завтракает Слон -*

*Обожает фрукты он.*

*Бурый Мишка лижет мед.*

*В норке ужинает Крот.*

*Обезьянка ест банан.*

*Ищет желуди Кабан.*

*Ловит мошку ловкий Стриж.*

*Сыр швейцарский*

*Любит Мышь...*

*Попрощался с Юлей врач -*

*Глеб Сергеевич Пугач.*

*И сказала громко Юля:*

*- Накорми меня, мамуля!*

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддерживания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

А что это за продукты - мы узнаем из загадок.

**2. Загадки о фруктах и овощах(сл. №6-9)**

*Жёлтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его … .  
(Лимон)*

\*\*

*Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран,  
В тропиках растет … .  
(Банан)*

\*\*\*

*Он оранжевый, приятный,  
Вкусный, запах ароматный.  
Сходим быстро в магазин,  
Купим круглый … .  
(Апельсин)*

\*\*\*

*Что за фрукт лежит на блюде?  
Мы его все очень любим,  
Очень важный господин,  
Золотистый … .  
(Мандарин)*

\*\*\*

*Очень радует всех нас  
С твердой кожей … .  
(Ананас)*

\*\*\*

*Все они растут на ветке,  
Любят взрослые и детки!  
С них запекают пироги…  
И как зовут их? … .  
(Яблоки)*

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?

- Правильно**: фрукты, ягоды, овощи**. (сл. 10)

**Ягоды, фрукты, овощи** – основные источники витаминов и минеральных веществ.

1. **Оздоровительная минутка.**

- Помогут нам овощи.

**Игра «Вершки и корешки»**

-Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

**АПЕЛЬСИН, БАНАН И СЛИВА,  
ГРУША, ПЕРСИК И МАЛИНА,  
АНАНАС И ВИНОГРАД-  
Вам ребенок каждый рад.**

**СВЕКЛА, КАБАЧОК И РЕПА**

**Летним солнышком согреты.**

**КАРТОШКА, ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ**

**Аплодируем вам вновь.**

- Молодцы.

1. **« Угадай-ка»**

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

*(сл.№10)*

**Загадка** *«От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,*

*Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (****молоко****)*

Молоко дает силу, красоту и здоровье потому, что в нем есть витамины. Незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. Молоко легко усваивается*.*

***Ученики:***

Мы представляем сегодня молоко,

Оно для здоровья нам дано.

Молочные продукты- это замечательно!

Очень вкусно и питательно!

Я сыр- молочный я продукт,

И любят меня мышки,

А также ребятишки.

Очень я хорош

Для здоровья пригож!

Я- йогурт- вкусен очень

А ещё полезен впрочем-

Во мне кусочки фруктов

Витаминных продуктов!

Кефир- продукт незаменим,

На завтрак и на полдник с ним,

Кефир- на ужин

Всем нам нужен!

Творог- он наш друг

Он молочный продукт.

Блинчики и пироги

Твороженники и сырки-

Очень много блюд

Радуется им люд!

**Игра “Отгадай по подсказке продукт”**

**Учитель:**

Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик. (**простоквашино)**

Намазывают на хлеб. **(масло)**

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.(**йогурт)**

Молочный продукт, который добавляют в качестве начинки в пироги. (**творог)**

1. **«Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

А) - Вы уже узнали, что некоторые продукты очень нам необходимы,

а некоторые могут и разрушать наш организм. Например, чрезмерно жирная пища.

- А как определить жирная пища или нет?

**Опыт:**

- Я заранее взяла небольшие порции разных продуктов; срезанной частью положила на обычный лист бумаги, и что мы видим…. После каких продуктов остались жирные пятна?

1. **Работа в группах (сл. 11).**

-У каждой группы на столе лежат карточки с названием продуктов. Разбейте их на полезные и менее полезные продукты. Будьте внимательны.

**Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.**

1. **Музыкальная пауза**

Учитель:

- Что же, проверим, как вы усвоили правила правильного питания.

*Частушки*

Посидим у самовара

И частушки сочиним.

Про здоровое питанье

Рассказать мы вам хотим.

Мы в столовую бежим,

Кушать очень мы хотим,

На уроках притомились,

А в столовой зарядились!!!

Ешь ты кашу, щи рассольник,

Если грамотный ты школьник.

А не чипсы , сухари,

Ты желудок береги!

Вы не пейте кока-колу,

Не полезная она,

Лучше съешьте вы капусту

Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,

Сто болезней схватишь друг,

А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

Ешьте овощи и фрукты-

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

Повлияет каждый стресс

На учебный наш процесс,

А здоровое питанье

Облегчает пониманье.

До свиданья, до свиданья,

До свиданья три раза.

И еще раз до свиданья,

Ваши ясные глаза!

1. **Итог занятия.**

Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим

и запомним советы Доктора Здоровая Пища, которые он нам прислал по почте. (Вскрывается конверт и зачитываются советы) (сл.№12)

***Советы***

***Доктора Здоровая Пища***

1. **Главное – не переедать.**
2. **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
3. **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
4. **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища**