**«Правильное питание – залог  здоровья»**

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

Оборудование:

- презентация

1. За здоровый образ жизни

Мы всегда стоим горой

Дружно делаем зарядку,

Обливаемся водой.

Пригласить фельдшера школы, родителей.

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».(Сл.№2)

-Что даёт человеку правильное питание? (Ответы детей)

развитие и рост

работоспособность

хорошее самочувствие

долголетие и здоровье

- Тема нашего классного часа «Правильное питание- залог здоровья» (сл.3)

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

 Сценка «О Девочке, которая плохо кушала» С.Михалков. Экран выключить.

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?

**Учитель:**

- 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. №4-10)

1. Он большой, как мяч футбольный,           2)  Сижу на тереме,

  Если спелый – все довольны,                                   Мала, как мышь,

  Так приятен он на вкус!                                            Красна, как кровь,

  Что это за шар?                                                          Вкусна, как мед.

                               (арбуз)                                                                        (вишня)

    3)  За кудрявый холодок                                     4) Бусы красные висят,

         Лису из норки поволок,                                     Из кустов на нас глядят.

         На ощупь – очень гладкая,                                Очень любят бусы эти

         На вкус – как сахар сладкая.                             Дети, птицы и медведи.

  (морковь)                                                                  (малина)

    5) Сам с кулачок,    6) Как надела сто рубах

        Красный бочек,                                                   Заскрипела на зубах.

        Потрогаешь – гладко,                                                                      ( капуста)

        А откусишь – сладко.

                               (яблоко)

    7) Прежде, чем его мы съели,        8) Маленький, горький,

        Все наплакаться успели.                                        Луку брат.

                                 (лук)                                                                           (чеснок)

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

       - Правильно: фрукты, ягоды, овощи. (сл. 11)

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»

Учитель: Но не только овощи и фрукты полезны для роста нашего организма. Отгадайте загадку:

От него здоровье, сила и румяность щёк всегда

Белое, а не белило, жидкое, а не вода. (Молоко) (СЛ.12)

Молоко даёт силу, красоту, здоровье, потому что в нём есть витамины. Это незаменимый продукт для детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму, оно легко усваивается.

Послушаем стихотворения о молочных продуктах. (сл.13-17)

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!

1. «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

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

    а некоторые  могут и разрушать наш организм.

Давайте отгадаем по подсказке продукт.

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)

А теперь послушаем частушки!

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.

Итог  занятия.

Сегодня мы узнали, что наше  здоровье зависит от того, что мы едим. Давайте запомним  советы Доктора

1. Главное – не переедать.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежую пищу, которая легко усваивается.
3. Тщательно пережевывайте пищу.
4. Ешьте больше овощей, фруктов и молочных продуктов.

Эти советы приготовлены для каждого из вас. Но ведь не только правильное питание укрепляет здоровье. Доскажите словечко и вы узнаете, что еще необходимо для здоровья.

1. Утром раньше поднимайся,
2. Прыгай, бегай, отжимайся,
3. Для здоровья, для порядка
4. Людям всем нужна … (зарядка)
5. - Кто делает по утрам зарядку?
6. Хочешь ты побить рекорд,
7. Так тебе поможет… (спорт)
8. -Кто занимается в спортивных секциях?
9. Ясным утром вдоль дороги
10. На траве блестит роса.
11. По дороге едут ноги
12. И бегут два колеса.
13. У загадки есть ответ.
14. Это мой… (велосипед)
15. -Кто умеет кататься на велосипеде?
16. Чтоб большим спортсменом стать,
17. Нужно очень много знать.
18. Вам поможет здесь сноровка
19. И, конечно, … (тренировка)