

Тема : «Лакомств много – здоровье одно»

Цель: прививать детям навыки здорового питания.

Задачи:

1. Формировать у детей представление о полноценном питании.
2. Систематизировать и расширять знания об овощах , фруктах, витаминах.
3. Воспитывать потребность заботиться о своём здоровье.

Оборудование:

Музыкальный ряд: видеоролик «Улица сезам» песня о вкусной и здоровой пище Н.Подольская.

Ход классного часа.

(Звучит песня о вкусной и здоровой пище Н.Подольская).

1.Организационный момент.

-Здравствуйте , ребята. Я рада приветствовать вас .

Давайте повторим наш девиз :

«Я здоровье сберегу- сам себе я помогу!»( дети проговаривают хором)

2. Формулирование темы классного часа.

- Как вы думаете , о чём пойдёт речь ?

( дети отвечают , опираясь на прослушанную песню)

- Действительно , мы продолжим знакомство с полезными продуктами , вспомним правила здорового питания, узнаем много нового о витаминах , содержащихся в овощах, фруктах и других продуктах питания. Тема нашего классного часа « Лакомств много – здоровье одно».

3. Основная часть.

3.1. Встреча витаминов.

- Итак, встречаем наших гостей.( в класс входят дети – витамины)

- Разрешите их представить .

Витамин А. Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В. Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин Д. Рыбий жир всегда полезный,

Хоть противный- надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить.

Витамин С. От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Пожалуйста, присаживайтесь.

- Если кто-то простудился, голова болит, живот.

Значит, надо подлечиться, значит, путь на огород.

С грядки мы возьмём микстуру, за таблеткой сходим в сад.

Быстро вылечим простуду, снова будешь жизни рад! ( учитель)

- Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений( овощей, фруктов, зелени,ягод) , то ему не нужна аптека. С помощью полезных продуктов питания можно предупредить любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни- это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, но и здоровое и правильное питание.

### 3.2. Загадки.

- Ребята, вы уже много знаете о здоровой пище. Но давайте узнаем , все ли продукты , которые мы едим, полезны для здоровья?

Например :овощи, кофе, мясо, фрукты, чипсы, молоко, газированная вода, сыр, каша, суп, кефир, торт.

(Загадки о продуктах питания, одно из которых не является полезным. Ответы должны быть напечатаны на листах, и постепенно вывешиваться на доску)

- Если вы собрались поесть фрукты, то о каком правиле мы не должны забывать?

- Правильно, овощи и фрукты тщательно мойте перед едой! Запомните, что ученик вашего возраста должен регулярно в день съедать 500 граммов овощей и фруктов.

- Все ли продукты полезны для нашего здоровья? Что влечёт за собой чрезмерное употребление этих продуктов в пищу? Какие могут быть последствия?

### 3.3. Проектная деятельность.

-Ребята, витамины АВСД пришли к нам с багажом знаний о своих свойствах. Но прежде мы им поможем составить коллаж из продуктов, в которых содержатся эти витамины. Перед вами листы с названием витамина и иллюстрации.

(Затем коллаж оформляется на доске и учащиеся – «витамины» рассказывают о своих свойствах.)

Витамин А.

Витамин В.

Витамин С.

Витамин Д.

### 3.4.Физминутка «Вершки и корешки»

- Если мы едим подземные части растения, то нужно присесть и руки положить на колени; если наземные- то, подпрыгнуть и хлопок над головой.

-Приготовились – картофель, помидор, морковь, кабачок, свёкла, репа, тыква, огурец, редиска, баклажан, капуста, лук, бобы, перец.

### 3.5.Стихотворение «Аппетитный марафон»

- Послушайте внимательно следующее стихотворение и постарайтесь запомнить, что съел мальчик за один приём.

Вчера я для сравнения съел баночку варенья,

И сразу с банкой мёда я всё на вкус сравнил.

Продолжил изученье: съел сладкое печенье,

Ещё и джем с налёта с халвой объединил.

Идёт пищеваренье! В живот скользит варенье

За ним печенье мчится, мёд вырвался вперёд!  
Добавил мармелада и плитку шоколада,  
Мороженное рядом готовится на старт!  
Для скорости им надо немного лимонада,  
И вишни всем отрядом добавили азарт!  
Банан- для вдохновенья, арбуз- для впечатленья,  
А сливы- для сравненья отправились в живот.  
Ой! Что – то нет движенья...Пошло внутри брожение...  
И головокруженье... И рот свдёт вот-вот!  
Вот тут я удивился! Не слабо я сравнился!  
Нет сил не то что есть, но и со стула слезть!

Юрий Кумыков.

( варенье, мёд, сладкое печенье, джем, халва, мармелад, шоколад, мороженное, лимонад, вишни, банан, арбуз, сливы)

- Какие же лакомства съел мальчик в один приём?

-Почему мальчик почувствовал недомогание?( переел)

- Да, переесть очень вредно. Желудок и кишечник не успевают переваривать пищу. Такое питание приводит к проблемам здоровья, к болезням.

- Какие в основном продукты съел мальчик? К чему приводит чрезмерное употребление сладкого? ( ожирение, болезни зубов)

- В употреблении продуктов нужно соблюдать умеренность. Кто из вас знает сколько раз нужно садиться за стол за день и через какое время?

(5-6 раз через три – четыре часа).

-Молодцы!

4. Итог.

-Для чего человеку надо есть здоровую и полезную пищу?

- Что мы отнесём к здоровой и полезной пище?

- Какие продукты можно есть, но в ограниченном количестве?

- Давайте вспомним золотые правила питания. Перечислите.

- Не передай!
- Соблюдай режим питания. Ешь в одно и то же время.
- Тщательно пережёвывай пищу.
- Остерегайся очень солёного и острого!
- Не ешь много сладкого!
- Ешь фрукты и овощи в достаточном количестве!
  - Так для чего же нам нужно соблюдать эти правила? Потому что...  
( далее дети хором проговаривают тему занятия « Лакомств - много , а здоровье одно!)

## 5. Рефлексия.

Ребята, кто будет стараться придерживаться правил питания – поднимите зеленый флажок.

Кто сомневается – поднимите жёлтый флажок.

Кто уверен, что эти правила не для него – поднимите красный флажок!

- Спасибо, ребята.