

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 -

Таает 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 жуует 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 мышку 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.
- Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания 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)

- | | |
|--|--|
| 1) Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(арбуз) | 2) Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.
(вишня) |
| 3) За кудрявый холодок
Лису из норки поволок,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь) | 4) Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(малина) |
| 5) Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.
(яблоко) | 6) Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.
(капуста) |
| 7) Прежде, чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(лук) | 8) Маленький, горький,
Луку брат.
(чеснок) |

- 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.

3. 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.

4. « Угадай-ка»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,
(сл.№10)

**Загадка «От него здоровье, сила, и румянность 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 ребяташки.
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
Радуетя 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)

5. «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?

6. 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.

7. Музыкальная пауза

Учитель:

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

Частушки

Посидим у самовара
И частушки сочиним.
Про здоровое питание
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 питание
Облегчает понимание.

До свиданья, до свиданья,
До свиданья три раза.
И еще раз до свиданья,
Ваши ясные глаза!

8. 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.**