**Классный час в начальной школе**

**Тема: «Питание школьника и его здоровье».**

**Цели:** формировать у обучающихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной. Развивать умения правильно питаться. Воспитывать в детях здоровый образ жизни.

**Оборудование**: мультимедийный проектор, кроссворд, продукты питания, памятки, предметные картинки.

**Ход занятия.**

**1.Орг. момент.**

Добрый день и добрый час!

Я приветствуем всех вас!

Наша встреча необычна,

Нравственна и эстетична!

Расскажу я вам друзья,

Без чего нам жить нельзя!

**2.Эмоциональный настрой.**

Посмотрите на меня, друг на друга. Улыбнитесь. Выберите ту пиктограмму, которая соответствует вашему настроению. Посмотрим, измениться ваше настроение или нет к концу занятия.

**3. Сообщение темы классного часа.**

Сегодня мы собрались на классный час. А чему он будет посвящен, вы узнаете, когда послушаете стихотворение.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

**Учитель:** О чем мы будем говорить на классном часе? (о правильном питании)

Тема нашего классного часа «Питание школьника и его здоровье». Сегодня мы отправимся в путешествие в страну Здоровячков и поближе познакомимся еще с одним доктором- доктором Здоровая пища. Мы поговорим о том, как питание человека связано со здоровьем.

Хотите узнать, на чем мы отправимся? (Да.) Тогда вам нужно отгадать загадку.

Что за чудо это дом!

Ребятишек много в нем.

Носит обувь из резины

И питается бензином.

(Автобус.)

- Правильно, автобус. Нам следует повторить **правила поведения** в общественном транспорте.

**1.Нельзя вставать во время движения транспорта.**

**2.Нельзя громко разговаривать.**

**3.Нельзя отвлекать водителя.**

- Итак, заняли все свои места. Поехали. ( Звучит мелодия песни « Мы едем, едем.»)

**1 остановка «Отгадай-ка».**

Продукты питания (кроссворд).

Слушаем внимательно,

Отгадываем старательно.

**Загадки.**

1. Круглый, круглый,

Сладкий, сладкий,

С полосатой кожей гладкой,

А разрежешь – посмотри:

Красный, красный

Он внутри.

(Арбуз)

2. Растут на грядке зеленые ветки,

А на них - красные детки. (помидор).

3.От него — здоровье, сила

И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода.(молоко)

4. 3 2 1

р ы с составь слово по числам.

5. Был белый дом, чудесный дом,

И что-то застучало в нем.

И он разбился, и оттуда,

Живое выбежало чудо.

6. Вверху зелено, внизу красно,

В землю вросло.

7. Огородная краля

Скрылась в подвале,

Ярко-жёлтая на цвет,

А коса-то, как букет.

8. Разные ношу одежды,

Но внутри я, как и прежде:

Карамельна, шоколадна,

И сгущённа, мармеладна.

И с изюмом, и с орешком,

Вместе с кремом, вперемешку...

Во всём мире знают дети,

Нет вкусней меня на свете!

Разверните, посмотрите,

И сразу в рот меня кладите.

Тут уж точно нет секрета.

Как зовут меня?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | а | р | б | у | з |  |  |  |  |
|  |  | п | о | м | и | д | о | р |  |  |
|  |  |  | м | о | л | о | к | о |  |  |
|  |  |  |  | с | ы | р |  |  |  |  |
|  |  |  | я | й | ц | о |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | с | в | е | к | л | а |
| м | о | р | к | о | в | ь |  |  |  |  |
|  |  | к | о | н | ф | е | т | а |  |  |

**Учитель**: Какое слово ключевое? (здоровье)

Что такое здоровье?

**Здоровье** – состояние тела, когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Путешествие продолжается.

2. **Остановка «Поиграй-ка».**

**Учитель:**

**Вводная беседа.**

Правильное питание – основной источник здоровья всего живого на земле.

1.Зачем человеку необходима пища? (для повышения выносливости и активности, для роста и развития, для хорошего самочувствия, борьбы с болезнями).

2.Какие органы помогают человеку питаться? Как пища попадает в наш организм? («Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка пища попадает в кишечник, где она окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам»).

3.А все ли продукты, которыми питается человек бывают полезны для здоровья?

Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Все эти продукты разные и полезные вашему организму, особенно овощи и фрукты Овощи выращивают во всех странах мира. Они не только вкусны ,но и очень полезны. Они богаты витаминами, есть их нужно круглый год, даже за полярным кругом это далеко на севере выращивают овощи,например, капусту кольраби .В ней витаминов не меньше ,чем в лимоне. Много витамина С и в квашеной капусте .Сейчас как раз такое время ,что человеку необходимы витамины, потому что весна и запас витаминов в организме закончился. В Англии капусте даже поставили памятник. Овощи не только сохраняют здоровье, но и помогают вернуть его тем, кто заболел. В старину в России сложили поговорку: «Лук от семи недуг». Когда мы чистим лук или чеснок, то у нас на глазах выступают слезы? Из разрезанной луковицы вырвались летучие вещества – эфирные масла.Они защищают растение, но еще убивают все вредные бактерии вокруг нас .фасоль горох ,бобы называют растительным мясом- они богаты белком, без которого организм человека развиваться не может. В репе, моркови ,томате ,перце ,во всех овощах красноватого цвета есть витамин А, который помогает ребятам расти, оберегает от куриной слепоты и заразных заболеваний. Очень важно употреблять разнообразную пищу.

**Игра «Вкусно или полезно»** (выбери названия вкусных или полезных продуктов: сыр, чипсы, масло, фанта, виноград, рыба, яйца, конфеты, хлеб, варенье, лимонад, молоко, горчица, капуста, торт, творог, кофе).

Какие из продуктов вы больше всего любите?

**Сценка.С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».**

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

-Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

-Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

-Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

-Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

-Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальные все продукты – ерунда!

**Учитель:**

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

**Доктор Здоровая пища советует**: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

-Что означает умеренность? (Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.)

-Что значит разнообразие? (Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.)

**Учитель:**Итак, путешествие продолжается. Следующая остановка «Почитай-ка». Сейчас необходимо наизусть прочитать стихотворения о правильном питании.

**3. Остановка «Почитай-ка».**

Учить уроки, чтоб на «пять»,

И спортом заниматься,

Чтоб мозг и мышцы укреплять,

Нам надо правильно питаться.

Но перед тем как сесть за стол,

Ты должен вымыть чисто руки,

Когда ты ешь, то не смотри футбол,

Не отвлекайся на другие звуки.

Завтрак съешь,

А на обед сходи к друзьям,

Уж коль народа мудрость слушать,

А ужин ты отдай врагам.

Враг тоже должен что-то кушать!

Завтрак ты не пропускай,

Завтракать полезно,

Это даже малышам в садике известно!

Если завтрак пропустил,

Ты желудку навредил!

Не забудешь про обед,

Избежишь ты многих бед.

И не позабудь про ужин –

Ужин тоже очень нужен.

**Учитель:**мы долго ехали и немного устали. Давайте отдохнем.

**4. Остановка «Отдыхай-ка».**

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули –

Вот и мышцы отдохнули.

Нашей матушке-землице

В пояс надо поклониться.

Повернулись вправо, влево-

Стало гибким наше тело.

Поднимаемся все выше.

Руки к солнцу потянули,

Опустили и встряхнули.

Носом воздух мы вдыхаем

И на месте пошагаем.

И, как бабочки, попляшем.

Плавно ручками помашем.

Мы размялись хорошо.

Завтра повторим еще.

Ты мой друг, и я твой друг-

Встанем все в большущий круг,

Всем здоровья пожелаем

И в отряд свой зашагаем.

**5. Остановка «Закрепляй-ка».**

**Памятка для детей и их родителей.**

1. 1.Каждый день употреблять разнообразную пищу.
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценный, состоящий из 3х -4х блюд.
7. Во время обеда ребенок съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия.
8. На полдник – ребенку полезно будет съесть булочку и молоко.
9. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью ,на ужин можно есть только легкую пищу :запеканки ,творог, омлет, кефир и т.д.
10. 10 Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.

**Игра «Соедини начало пословицы о питании с ее концом»** (работа парами).

1.Всякому нужен........................и обед, и ужин.

Голодному Федоту..................любые щи в охоту.

Если щи хороши,.....................другой пищи не ищи.

Хлебушко.................................калачу дедушка.

Больному помогает врач,........а голодному - калач.

**Стихотворение.**

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла ,

Жир природа создала.

Как будильник, без завода –

Не пойдет ,не так ,не так.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины просто чудо

Сколько радости несут

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условия!

-

**Сценка «Ох, зачем я съел пирог?»** (выходит Карлсон с банкой варенья)

Карлсон: Еще ложечку одну...

Ой! Ушла она ко дну.

А! Залезу прямо так-

Я руками есть мастак!

(залезает в банку рукой и облизывает пальцы)

Пообедал я отлично.

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора.

(Нажимает на моторчик, а он не заводится)

Мама! Что же такое творится?

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Ученик: Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: Привет...

Ученик: Что грустишь ты, дай ответ.

Карлсон: Я обкушался варенья!

А еще было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох...

Ох, зачем я съел пирог?

Ученик: Где же ты сегодня был?

Карлсон: Слон обедать пригласил,

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я съел пирог?

А все жадности микроб.

Если б не было его,

Не случилось ничего!

Ученик: Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват:

Ел и ел ты все подряд!

Ведущий: Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда.

И станет полезною ваша еда!

Плюшки, конфеты, печенье, торты-

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, простой наш совет,

Здоровье одно, а второго – то нет!

**Подведение итога занятия.**

На чем мы путешествовали? В какой стране побывали?

О чем мы сегодня говорили на классном часе?

-Закончите предложение: «Чтобы быть здоровым, нужно......правильно питаться».

Как вы понимаете эти слова?