КГУ «ОСШ с. Красный Кордон»

Классный час

Тема: «Здоровая пища для всей семьи»

Разработала зам. директора по воспитательной части:

Ольжагулова Г.А.

Тема: ***«Здоровая пища для всей семьи»***

Цель: формировать понятия «Здоровая пища для всей семьи», учить детей употреблять здоровую пищу, стремиться творить свое «здоровье», применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Задачи:

- создать условия для формирования знаний о здоровой пище;
- формировать правильное отношение к здоровому питанию;
- учить выбирать продукты полезные для питания;
- способствовать воспитанию ответственности за своё здоровье;
- помочь осознать необходимость следить за своим здоровьем;
- углублять знания детей о здоровой пище.

Планируемые результаты:

-*Личностные УУД:* учащиеся научатся понимать, что здоровье – главное и невосполнимое богатство человека, которое необходимо беречь;

-*Регулятивные УУД:* учащиеся научатся оценивать результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;

-*Познавательные УУД:* учащиеся научатся устанавливать аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;

-*Коммуникативные УУД:* учащиеся научатся воспринимать другие мнения, формулировать собственные мнения и позицию.

Оборудование:

- проектор;
- экран;
- ноутбук;

- слайдовая мультимедийная презентация;
- кроссворд;
- цветные карандаши, картинки с продуктами питания для отгадывания загадок, конверт с письмом, карточки с именами детей (по 2 штуки), картинки «облако», «облако с солнышком», «солнышко», макет «светофора здоровья», картинки с продуктами питания (капуста, морковь, ягоды, молоко, чипсы и т. д.), альбомные листы с контурами продуктов питания, тетрадь «Уроки здоровья».

Ход занятия

I. Организация класса на занятие. Мотивация к обучению

– Ребята, я рада видеть вас на очередном заседании нашего клуба «Здоровячок». Давайте все вместе вспомним девиз нашего клуба: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». **(Слайд 2)**

II. Актуализация знаний. Определение темы и цели занятия

– Тему занятия, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

1. Что за скрип? Что за хруст?
Это что ещё за куст?
Как же быть без хруста,
Если я ...(*капуста*). (**Слайд 3)**

2.Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый. (*Хлеб*) (**Слайд 4)**

3.Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко —
Это просто… (*молоко*). (**Слайд 5)**

4. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый ...(*апельсин*). **(Слайд 6)**

- Как одним словом назвать отгадки, что это? (*Продукты питания*).

- Ребята, кто из вас догадался, какова тема занятия? (*дети называют тему*)

- Сегодня мы поговорим о здоровой пище для всей семьи и научимся выбирать полезные продукты питания. **(Слайд 7)**

- Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию. **(Слайд 8)**

-Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье. Вести здоровый образ жизни совсем не сложно. Движение к этой цели должно быть постепенным - шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни. (**Слайд 9)**

Рефлексия 1

-Ребята, я думаю, что вы уже кое-что знаете о здоровой пище. Сейчас я дам каждому карточку с вашим именем. Кто много знает о правильном питании и здоровой пище, те прикрепят свою карточку около солнышка. Кто знает, но немного, прикрепите карточку около солнышка, которое спряталось за тучку. А кто совсем мало знает о правильном питании, прикрепит карточку рядом с тучкой.

(Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны)

III. Работа по теме занятия

1.Беседа

– Ребята, подумайте, все ли продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья? (*ответы детей*)

– Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

– Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? *(Ответы детей*)

– Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца, каши. А почему именно их? (*В них есть полезные вещества, витамины*). **(Слайд 10, 11)**

– Древним людям принадлежат мудрые слова: *«**Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить**»*. Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить**. (Слайд 12, 13)**

– Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм,). Другие помогают организму расти и делают его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

– Ребята, а какие продукты вы отнесли бы к вредным? (*ответы детей*) Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная,

жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе. **(Слайд 14, 15, 16, 17, 18)**

(*чтение детьми текстов со слайдов*)

(*Оздоровительная минутка «**Игра «Вершки и корешки»)***

- Если мы едим подземные части продуктов надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква).

– Сегодня утром почтальон вручил мне письмо, адресованное вам. Пришло оно от мальчика Пети. Вам интересно узнать, что он нам пишет? Тогда слушайте (*учитель читает письмо*):

Ем всегда я что хочу —
Чипсы, вафли, чупа-чупс...
Каши вашей мне не надо,
Лучше тортик с лимонадом,
Не хочу я кислых щей,
Не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться,
И колбаска мне сгодится
Всухомятку — ну и что ж!
Чем обед мой не хорош?
И последний мой каприз —
Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

– Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Петя? (*Нет, он ест много сладкого, всухомятку, не любит кашу и щи).*

– Ещё Петя даёт нам советы. А вы послушайте и решите, правильные они или нет.

(Дети встают)

2.Игра «Да, нет»

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «Нет!».

Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

(Нет)

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

(Нет)

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

(Дети не хлопают)

Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет)

Как вы считаете, полезные советы нам дал Петя? *(Нет)*

- Вот какие полезные советы даёт вам Здоровячок:

- Воздерживайтесь от жирной пищи.

- Остерегайтесь очень острого и солёного.

- Сладостей тысячи, а здоровье одно.

- Овощи и фрукты – полезные продукты. **(Слайд 19)**

3.Игра «Светофор здоровья»

(Учитель раздаёт детям заранее подготовленные красные и зелёные круги)

– Ребята, сейчас поиграем в игру «Светофор здоровья». Посмотрите, у нас есть светофор, похожий на пешеходный. Но в нём только два сигнала: красный и зеленый. Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если увидите картинку с полезным продуктом, то показывайте зелёный кружок. Если продукт не полезен, то показывайте красный кружок.

(*Учитель показывает детям картинки с изображением моркови, яиц, молока, ягод, чипсов, торта и т.д*.).

- Молодцы! Все справились с заданием.

4. Практическая работа. Работа в тетради «Уроки здоровья» «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Ребята, перед вами контуры разных продуктов. Раскрасьте только те, которые, по вашему мнению, полезны для здоровья всей семьи.

5. Разгадайте кроссворд *(работа детей в тетради в парах)*

– В каких магазинах можно купить эти продукты? (*взаимопроверка)*

6. Отгадайте загадки об овощах и фруктах

- Ребята, а какие загадки о фруктах и овощах вы знаете? Назовите (*дети загадывают друг другу загадки)*

- Отгадайте загадки Здоровячка.

1) Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только красный нос.

(*Морковь)*

2) На припёке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелёк

Держит алый огонёк.

Разгибаем стебельки –

Собираем огоньки.

(*Земляника*)

3) Круглое, румяное

Я расту на ветке

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

(*Яблоко*)

4) Хоть кислый я ребята,

Со мною чай вкусней,

Добавлю аромата,

И станешь здоровей

(*Лимон)*

7.Работа с пословицей

- Объясните, как вы понимаете пословицу:

“Овощи - кладовая здоровья” (*ответы детей*)

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. Какие блюда вы бы приготовили? *(ответы детей)*

-Молодцы! Совет: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти «витамины» придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

8.Правила питания

-Ребята, подумайте, какие правила питания вы бы назвали? (*ответы детей*)

- Чтобы пища приносила больше пользы, чтобы не заболел желудок, нужно соблюдать правила питания.

- Главное - не переедайте.

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать. (**Слайд 20)**

IV. Итог.

– Ребята, что вы узнали на занятии о правильном питании? (*ответы детей)*
– Какая пища необходима человеку? (*ответы детей)*
  – «Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное». **(Слайд 21)**

  Рефлексия 2

– Сейчас я снова дам каждому карточку с вашим именем. Подумайте, куда вы её сейчас прикрепите. Напоминаю, кто стал знать больше о правильном питании и здоровой пище, те прикрепят свою карточку около солнышка. Кто знает, но немного, прикрепите карточку около солнышка, которое спряталось за тучку. А кто совсем мало знает о правильном питании, прикрепит карточку рядом с тучкой.

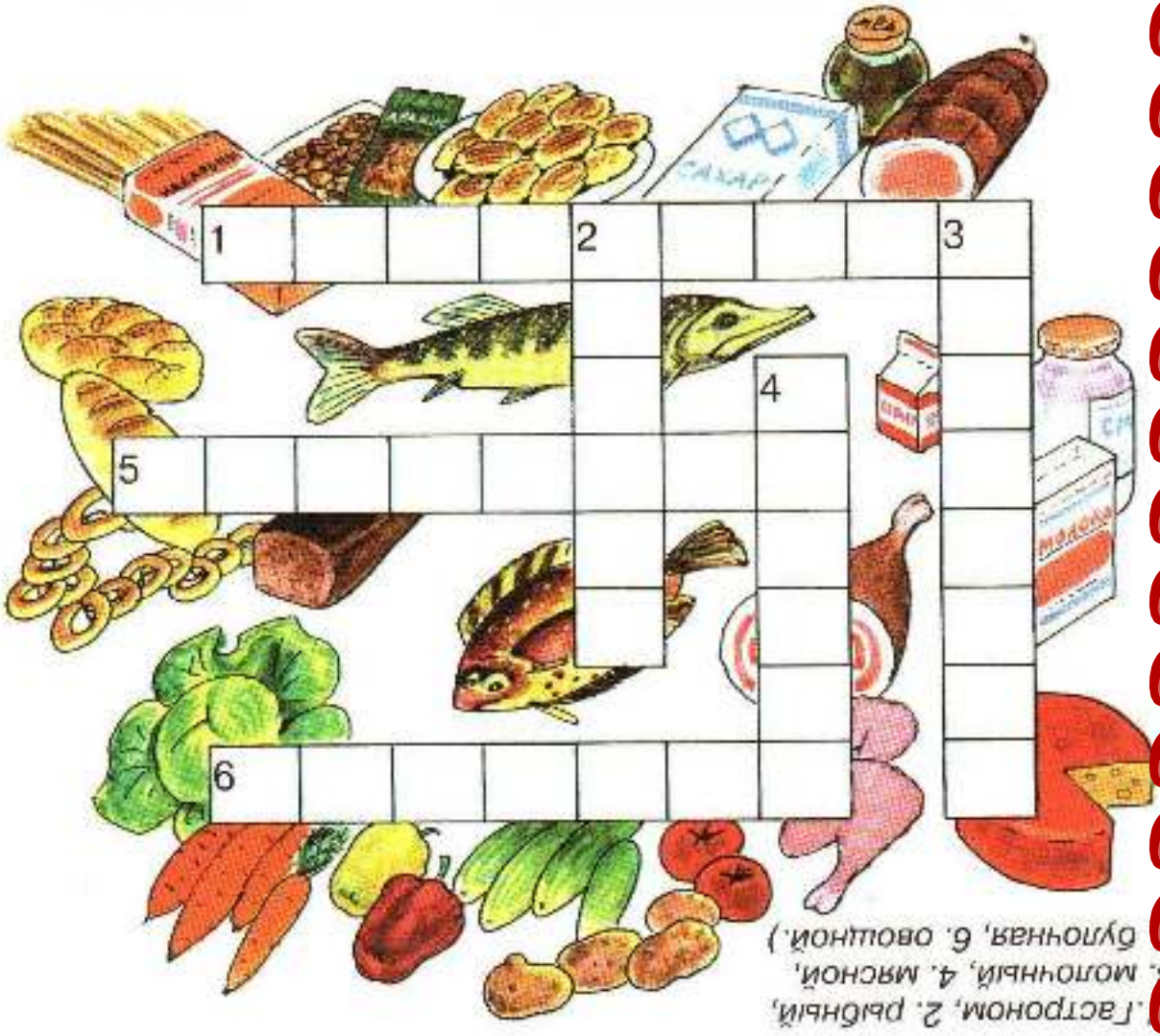
(Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны)

(Слайд 22)

Приложение 1

Приложение 2

Разгадай кроссворд «В каких магазинах можно купить эти продукты». Напиши названия магазинов в пустых клетках.



(1. Гастроном, 2. рыбный, 3. молочный, 4. мясной, 5. кулинарная, 6. овощной.)

Приложение 3

См. мультимедийная презентация к занятию