

*КГУ «ОСШ с. Красный Кордон»*

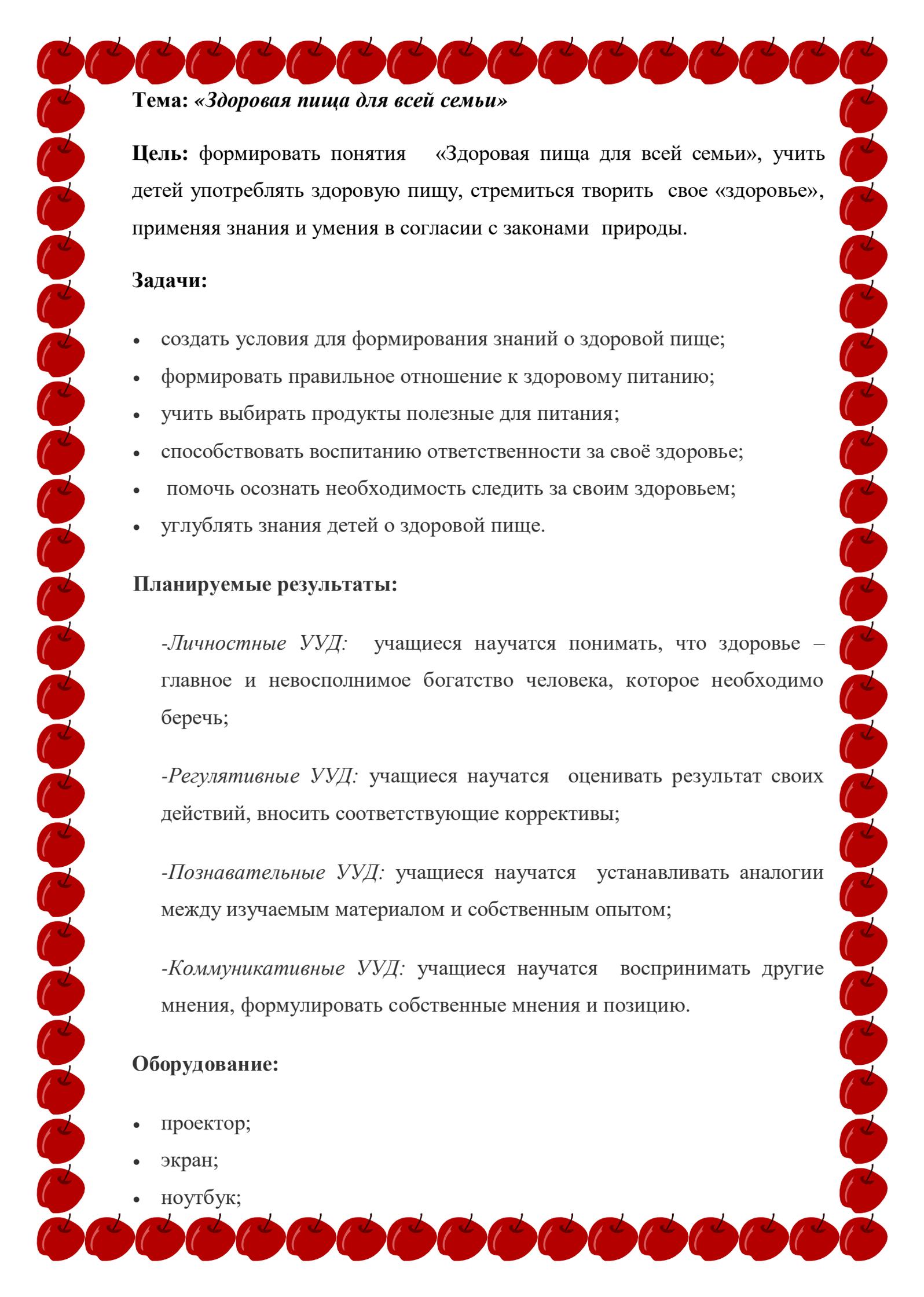
## *Классный час*

# *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 невозполнимое богатство человека, которое необходимо беречь;

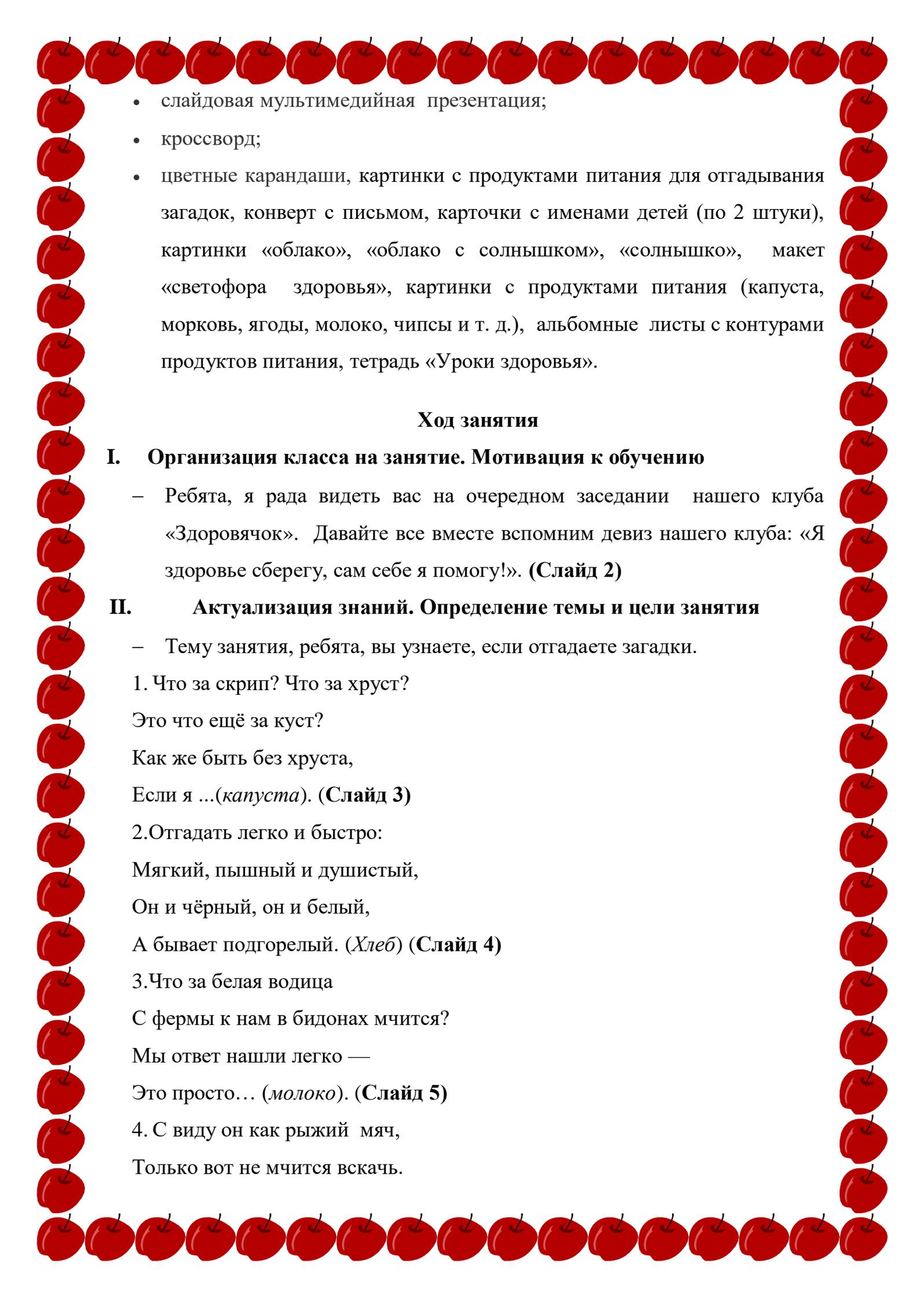
-*Регулятивные УУД:* учащиеся научатся оценивать результат своих действий, вносить соответствующие коррективы;

-*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

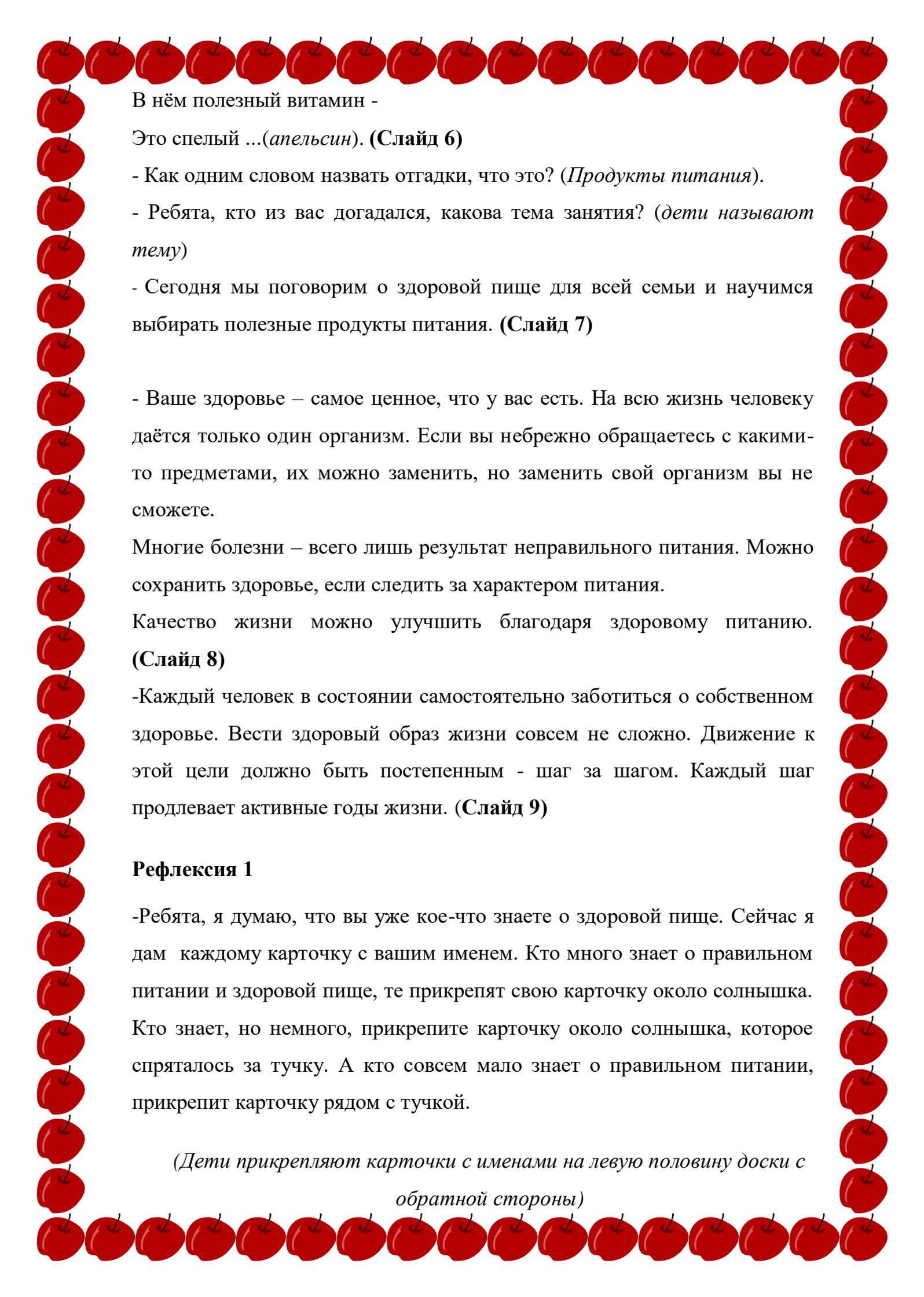
С фермы к нам в бидонах мчится?

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.

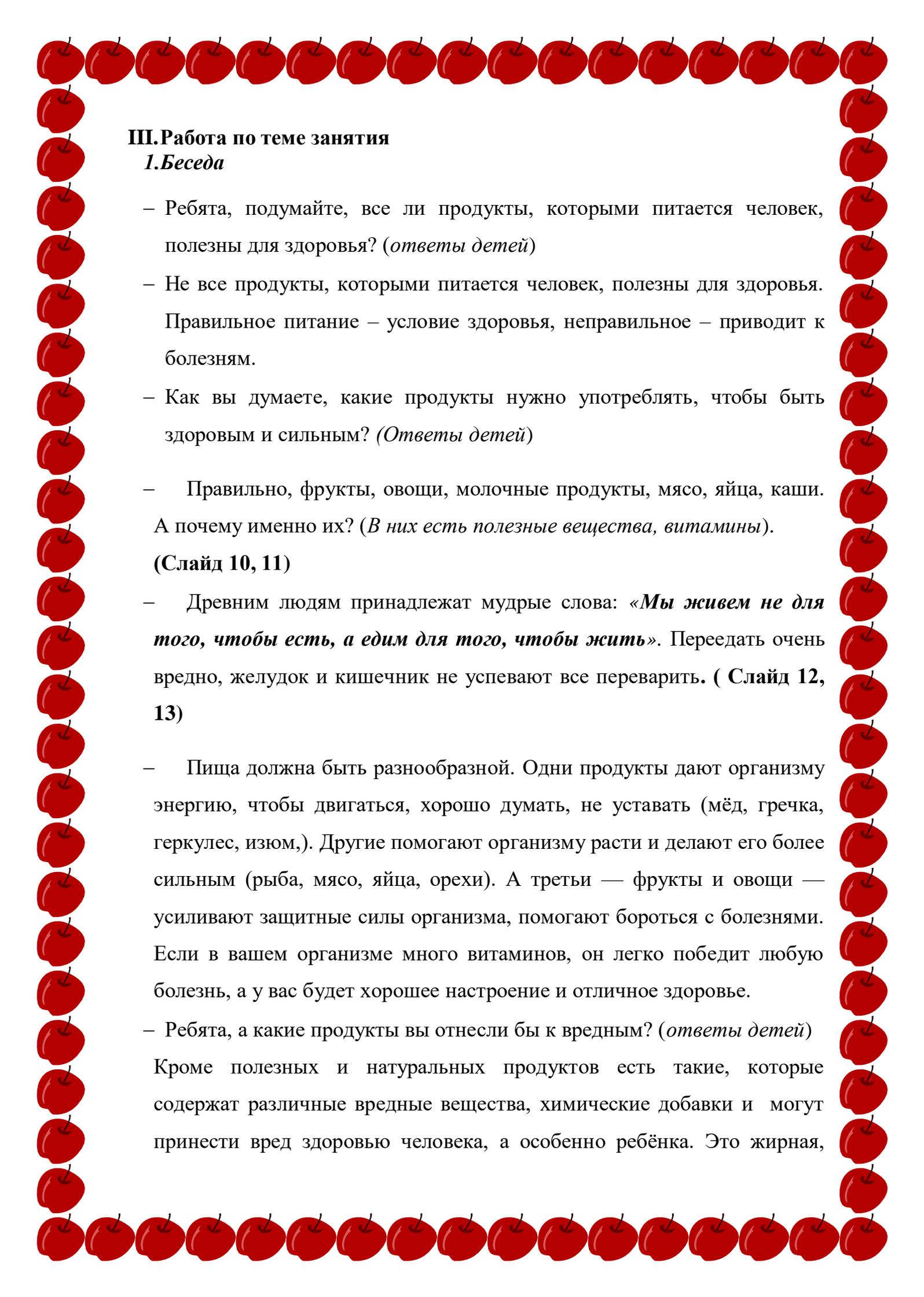
Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию. (Слайд 8)

-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.

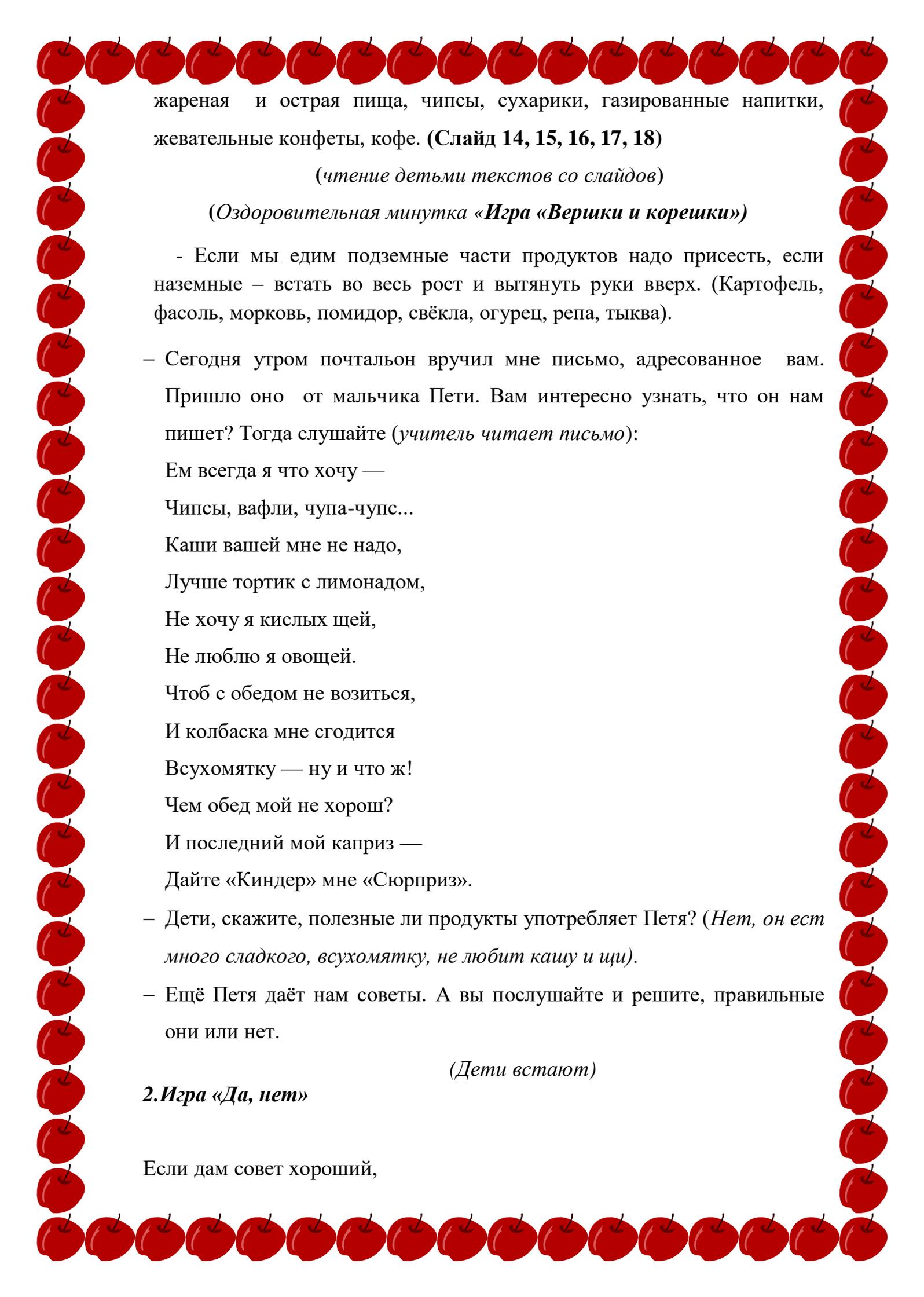
*(Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны)*



### 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»**. Переесть 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 торт 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».

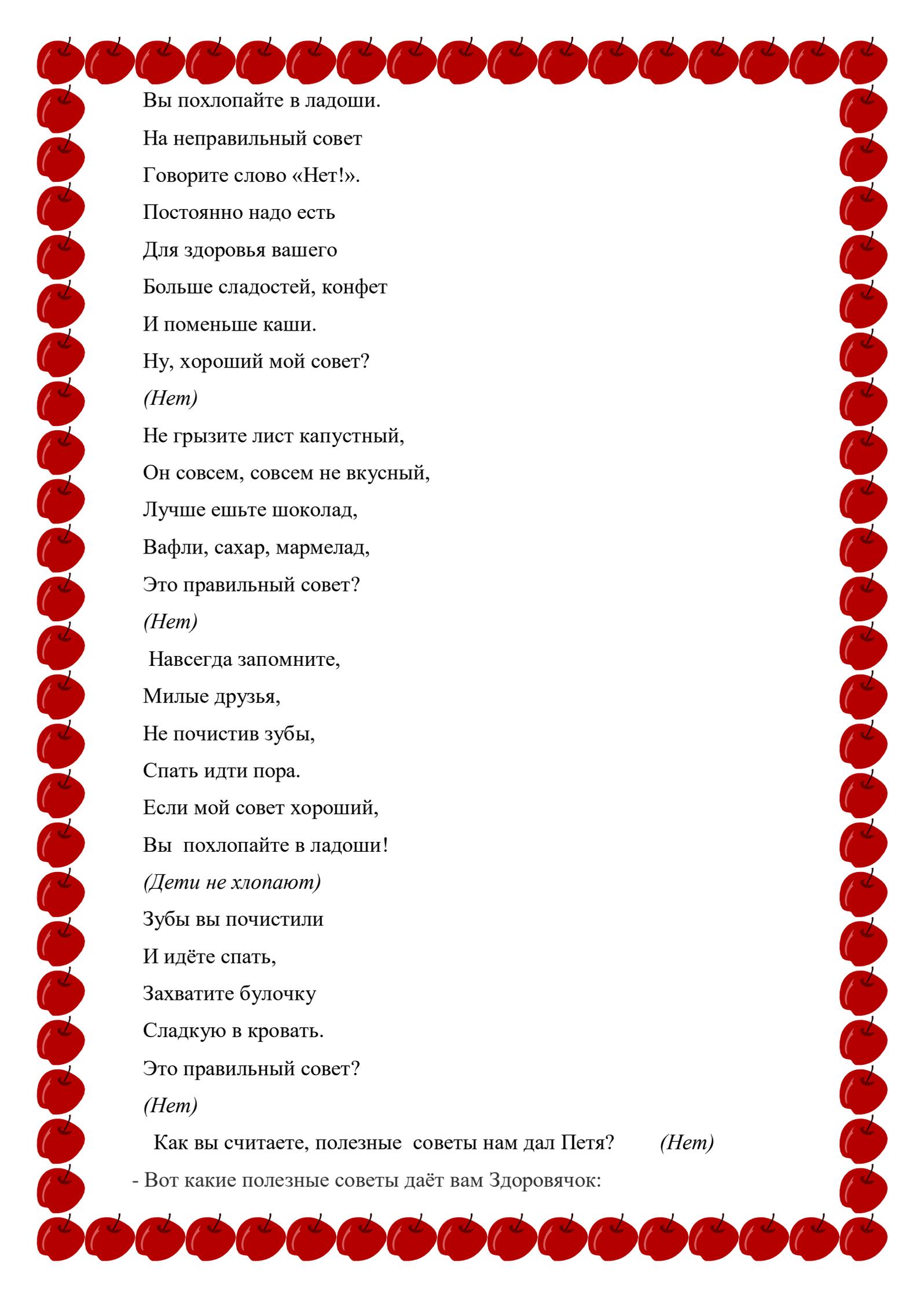
– Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Петя? (*Нет, он ест много сладкого, сухомятку, не любит кашу и щи*).

– 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

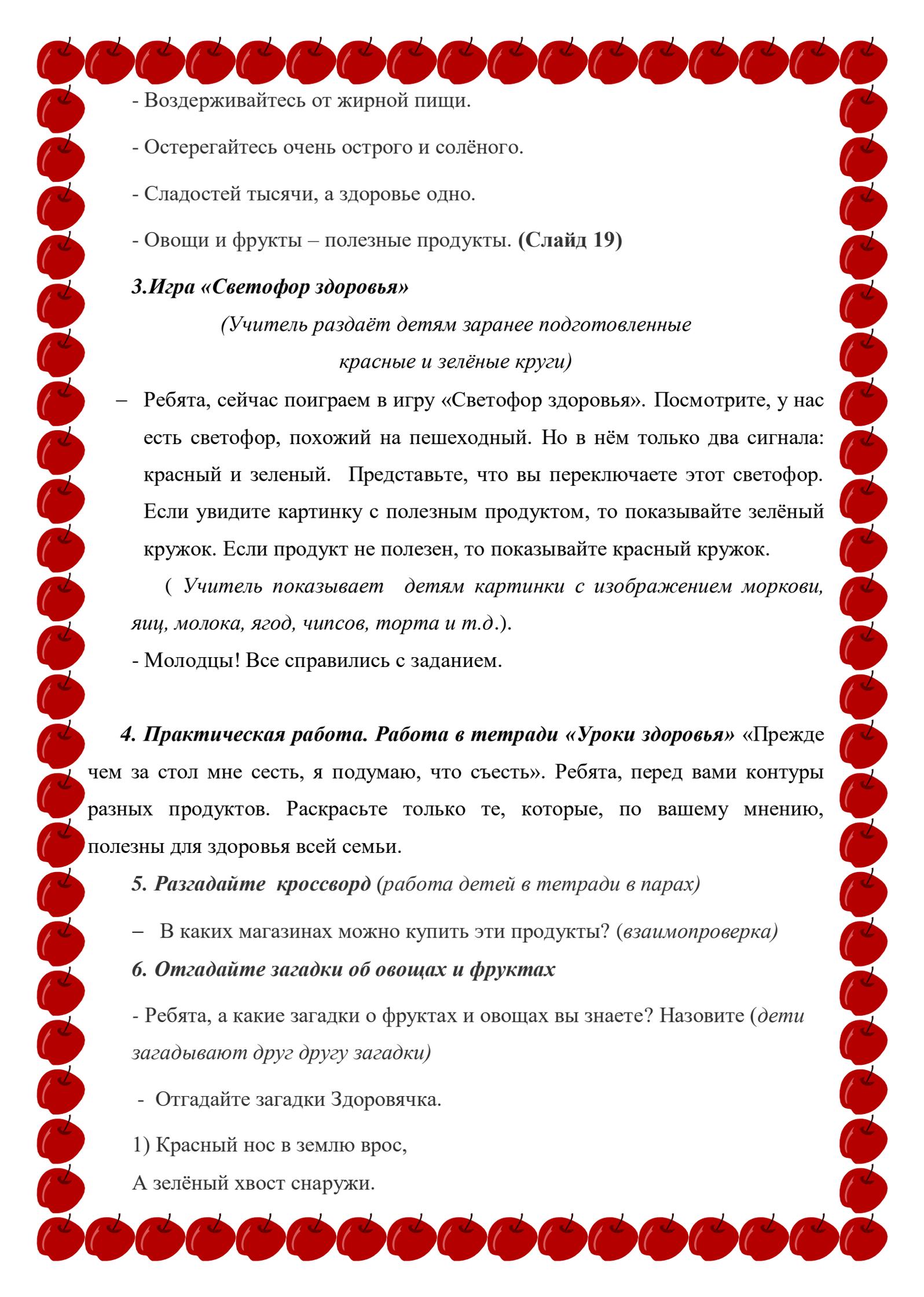
Сладкую в кровать.

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 кружки)*

- Ребята, сейчас поиграем в игру «Светофор здоровья». Посмотрите, у нас есть светофор, похожий на пешеходный. Но в нём только два сигнала: красный и зелёный. 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.

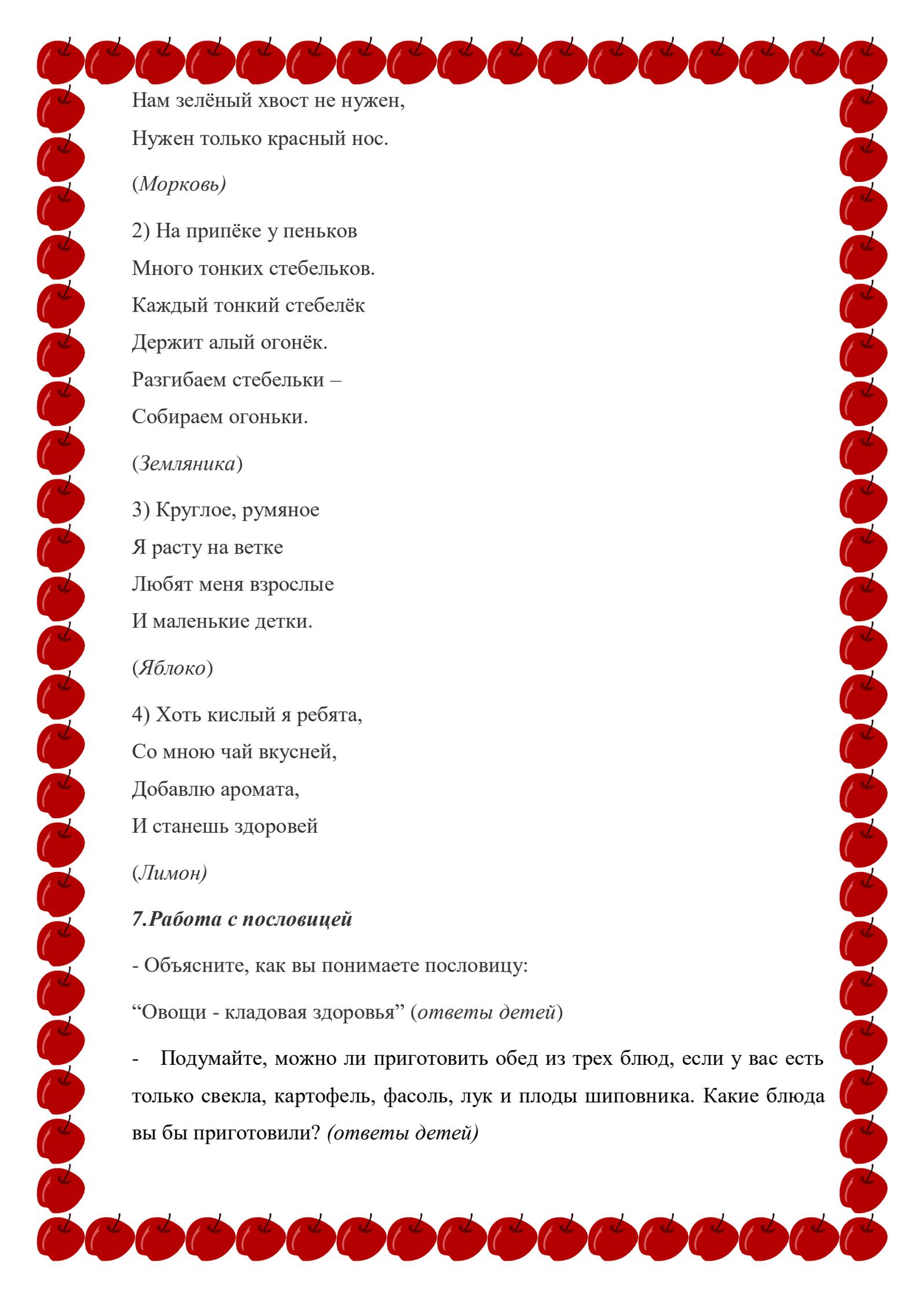
#### **5. Разгадайте кроссворд (работа детей в тетради в парах)**

- 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

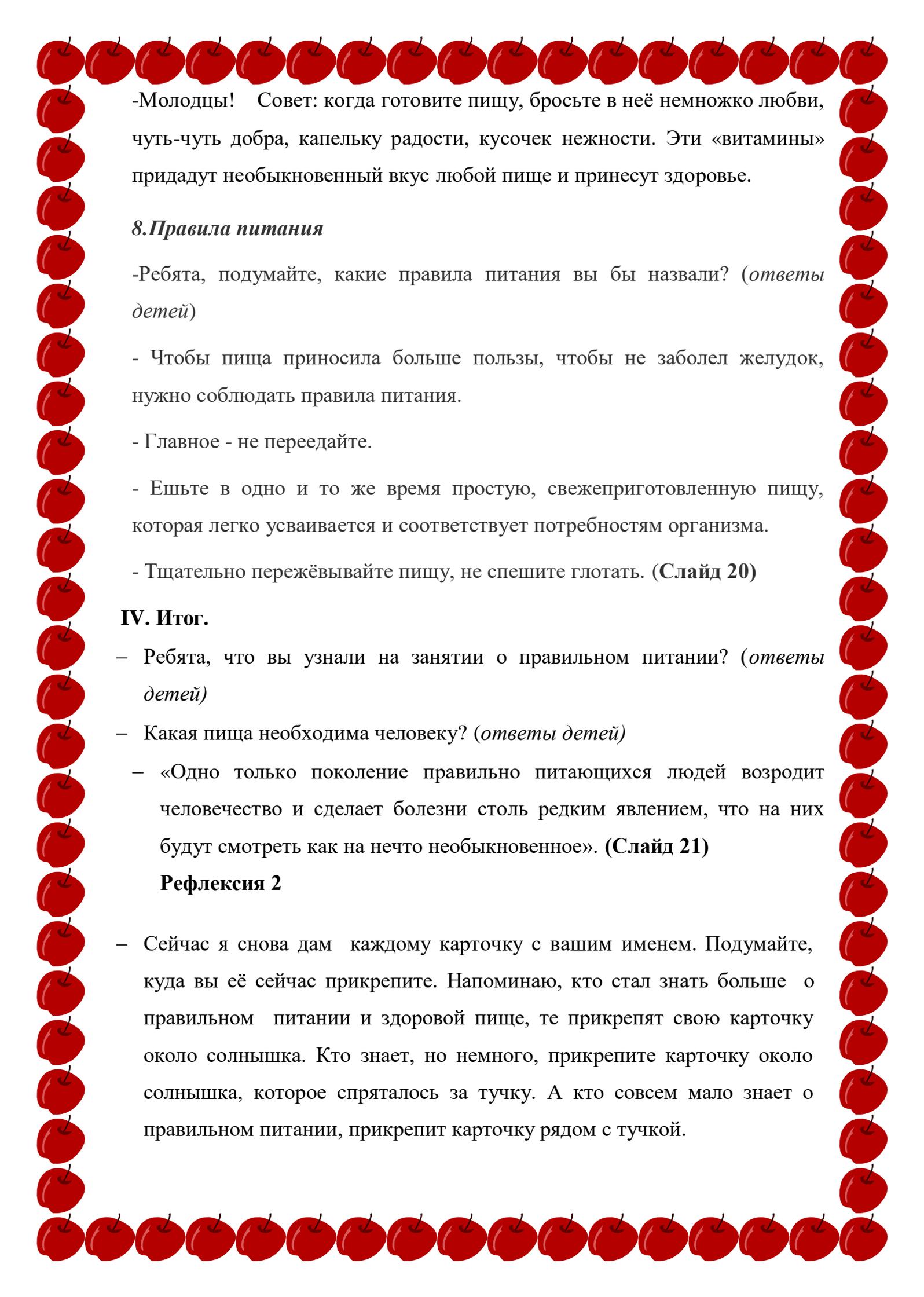
*(Лимон)*

### **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 переedayте.

- 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)

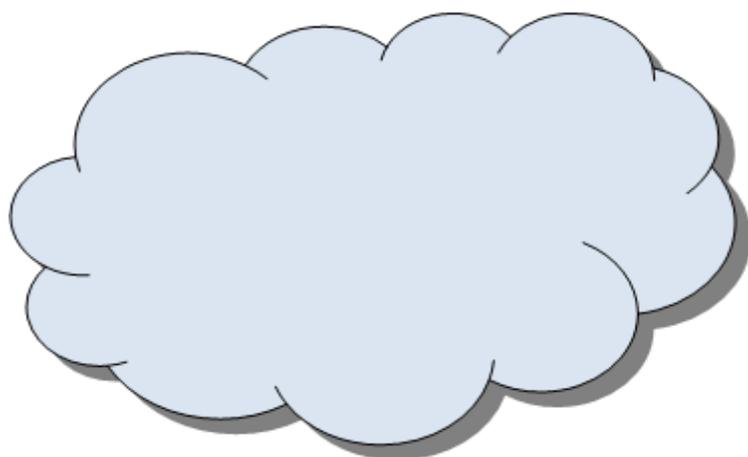
### **Рефлексия 2**

– 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)**

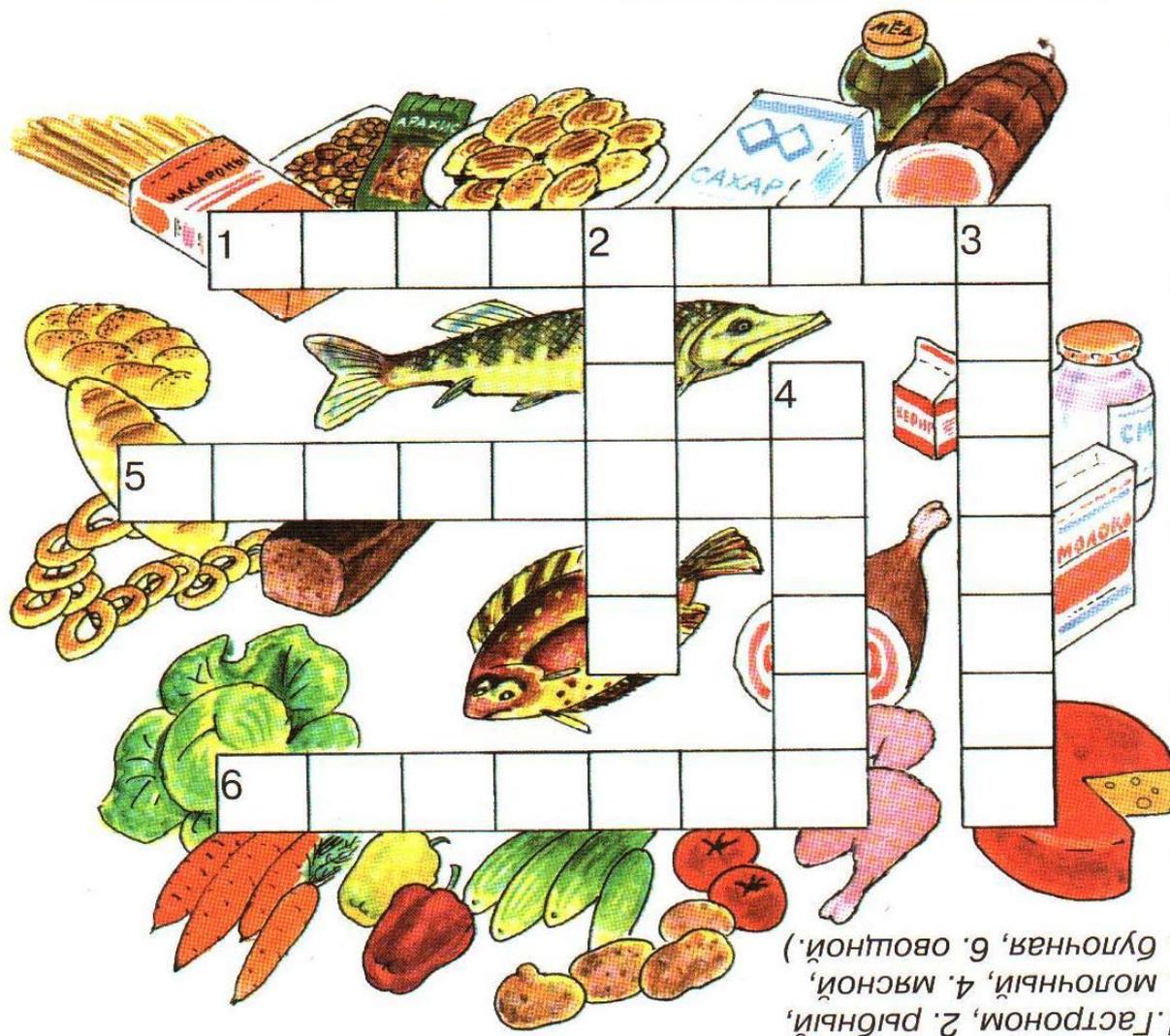
*Приложение 1*

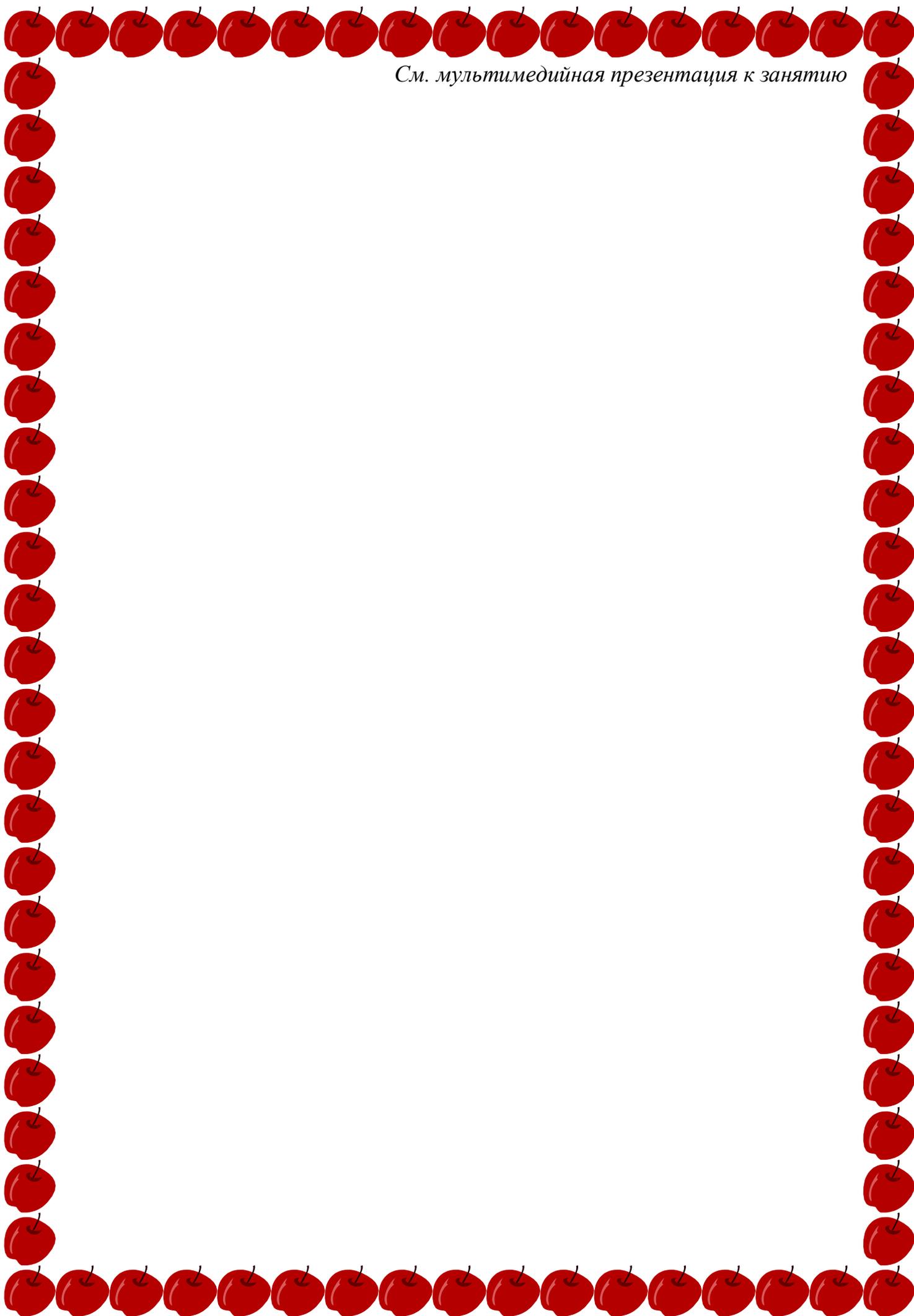




*Приложение 2*

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





*См. мультимедийная презентация к занятию*