**Классный час «Правильное питание – залог здоровья»,**

**2 класс, учитель Москалёва Н А**

Цели:

Формировать сознательное отношение детей к своему здоровью.

Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.

Формировать умение выбирать полезные продукты питания.

Оформление доски:

Мельница живёт водою, а человек - едою

Спеши на работе, а не за едой.

Укоротить ужин – удлинить жизнь.

Ешь правильно – и лекарство не надобно.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

**Ход занятия**

**I.Оргмомент.** Объявление темы урока

*Звучит музыка «Когда мои друзья со мной».*

Учитель: Дорогие ребята! Учебный год в самом разгаре. Вы совершаете для себя новые открытия в мире познания. Но немаловажным условием для достижения хорошего результата в учёбе является правильное и регулярное питание. Итак, тема нашего классного часа – «Правильное питание – залог здоровья».*(Тема записана на доске)*

Учитель: Скажите, пожалуйста, как вы понимаете выражение «быть здоровым»? (ответы учеников)

- Сейчас вы будете работать в группах. Игра «Колобок» поможет нам настроиться на нужный лад.

**II.Коллективная игра “Колобок”**

*Стоя в кругу, дети передают жёлтый мяч из рук в руки с коротким комплиментом: “Ты самый добрый”, “Ты – хорошая подруга”, “А ты очень весёлый”.*

*Ребята садятся по группам (у каждого эмблема с названием группы)*

Учитель:- Ребята, а для чего люди едят? *(Дети отвечают)*

Учитель:

- Организм ребёнка растёт и поэтому требует больших энергетических затрат.

А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост - своеобразной батарейкой для нашего организма является пища.

**III. Групповая работа.**

Учитель:Сейчас вы поработаете в группах и выполните задания. Группа «Стрижи» получила задание принести упаковки от продуктов питания. Они у вас на столах. Выясните, какие питательные вещества на них указаны. *(Дети изучают надписи на упаковках).*

- Итак, что узнали? (Питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – кальций, калий, железо и другие, энергетическая ценность)

Учитель:

- Группа «Созвездие» подготовила сведения о питательных веществах.

Выступление группы:

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества. Какие это вещества?

Белки- вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой материал детям – для роста и развития.

Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» тела.

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела.

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья.

Учитель:

- Каждая группа получает таблицу с перечнем продуктов (Приложение). Раскрасьте

названия тех семи продуктов, в которых наибольшее количество белков (группа «Радуга»), жиров (группа «Молния»), углеводов (группа «Созвездие»), витаминов (группа «Стрижи»).

*(Дети работают в группе, представители зачитывают названия продуктов, вывешивают таблицу на доску)*

- Мы выяснили, что больше всего белков содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, твороге, грецких орехах, горохе, яйце.

- Среди перечисленных продуктов наибольшее количество жиров в подсолнечном масле, грецких орехах, торте, печенье, сметане, сливочном масле.

- Самое большое количество углеводов в сахаре, хлебе, макаронах, горохе, торте, печенье, гречневой крупе.

- Много витаминов в петрушке, яблоках, моркови, картофеле, хлебе, растительном масле, макаронах, горохе.

Витамин А нужен, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы.

Витамин В нужен, чтобы быть сильными, иметь хороший аппетит, не огорчаться и не

плакать по пустякам.

Витамин С - чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

Витамин Д -чтобы были крепче кости, хорошо усваивались все остальные витамины.

Учитель:А сейчас послушайтенебольшие сообщения о минеральных веществах.

*(Рассказывают подготовленные ученики о йоде, кальции, железе, их пользе для организма)*

Учитель: Ребята, для здоровья полезны напитки из трав. Я приготовила для вас напиток из плодов шиповника. Он содержит много витамина С, который укрепляет иммунитет, а это особенно важно осенью! (*Дети пьют настой плодов шиповника).*

Учитель: Ребята, мы получили по электронной почте письмо от Карлсона. *(Учитель достает из конверта письмо и зачитывает)*Вот оно:

*«Здравствуйте, дорогие друзья!*

*У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах «звёздочки», всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.*

*Ваш Карлсон»*

Учитель:Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Давайте пойдём в магазин и отберём для него полезные продукты.

Учитель:Ребята, Карлсон написал ответ!(На доске надпись: Спасибо!)

Учитель: Ребята, для Карлсона продукты выбрали, теперь составим меню школьника. Эту игру подготовила группа «Радуга».

**Игра «Меню школьника»**

Представитель группы «Радуга»:

Каждая группа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что меню должно включить в себя разнообразные продукты питания.

*Каждая группа получает лист с меню на день, список с названием блюд. Она должна вписать их в меню. Листы вывешиваются на доску, меню зачитывается.*

Учитель:А сейчас мы все вместе оценим ваши работы, и назовём оптимальный вариант рационального питания.*(Ребята дают оценку работам групп под руководством учителя).*

Учитель:Мы немного засиделись.

Физминутка. Игра «Вершки, корешки». *(Проводит ученик)*

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

Учитель:Ребята, а вы знаете правила приёма пищи? Группа «Молния» нам их напомнит.

Выступление группы «Молния»:

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей. Подумай, нужен ли тебе этот «запас».

Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определённому режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.

Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

**IV. «Игра»**

- Нужно эти правила закрепить. У нас в гостях Бусинка, Кубик и Зелибоба – герои передачи «Улица Сезам». Они поиграют с вами в игру. Если вы согласны с ответом героя – поднимаете зелёный кружок, если нет – красный.

1. Чтобы вырасти сильным красивым и здоровым, надо:

Очень много есть

Есть полезные продукты

2. Как есть фрукты:

Я так голоден! Съем яблочко, которое только что купил!

Фрукты надо тщательно вымыть

3. Кто правильно составил меню своего обеда?

Овощной салат, борщ, рыба, гарнир, компот

Вкусный бутерброд и газировка

4. Наша Бусинка после обеда в раздумьях:

После обеда отдохнуть в парке на скамейке, читая книгу?

Или сразу после обеда поиграть с Кубиком в догонялки?

5. Сколько раз в день есть?

Я привык есть 12-15 раз в день.

Лучше есть понемногу 5 раз в день.

Лучше реже, да больше.

6. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью:

Ужин должен быть лёгким. Я выбираю творожную запеканку.

Ужин – последняя еда перед сном. Я бы съел кусок торта

(Слайд 6) *Герои передачи благодарят ребят за правильные ответы*

Учитель:Ребята, пора подвести итог. Для чего же человеку есть? Послушаем стихотворение об этом. (*Дети читают стихи).*

**«Человеку нужно есть»**

1. Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

2. Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

3. Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

4. Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

5. Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

6. Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

Учитель:Ребята, вы принесли рецепты полезных блюд, которые готовят ваши родители. На уроке труда мы оформили их в виде книжки-малышки. Надеюсь, они вам пригодятся.

V. Рефлексия:

- Ребята, полезен ли для вас этот урок?

- О чём он заставил задуматься?

**VI.Домашнее задание.**

- Проанализируйте завтрак, обед и ужин семьи: каких полезных веществ больше употребляет семья, является ли питание разнообразным, не забываете ли об употреблении витаминов.