Классный час о здоровом питании

«Каша – мать наша»

в 1 классе

**Цели:** - познакомить детей с основами здорового питания; формировать у уч-ся потребность вести здоровый образ жизни:  
- развивать внимание, мышление, речь учащихся.

***Ход классного часа***

***1.     Беседа*** -

***Завтрак.***Каждое утро мы начина м с завтрака. Наши предки знали. Что день надо начинать с полезной и главной еды. Это каша.

2. Просмотр фильма «Каша-мать наша»

3.Беседа по фильму

-Из чего делают кашу?

-Почему ценность каша не изменилась со временем?

-Нужно ли есть только кашу?

4. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы человеку для здоровья.

-  Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать, не уставать. ***Это мед, изюм, гречка, геркулес.***

-   Другие продукты помогают делать организм более сильным. К ним относятся: ***творог, рыба, мясо, яйца.***

-   А третьи – ***овощи и фрукты*** – содержат много витаминов и веществ, которые и помогают организму расти и развиваться. ***Это ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы***.

Объясните смысл пословицы: ***«Овощи – кладовая здоровья»***

- Правильно! В овощах и фруктах очень много витаминов

***«вита» - жизнь, «амин» - вещество.***

**Загадки об овощах и фруктах.**

Щеки красные, нос белый,  
В темноте сижу день целый,  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.  
***(Редиска)***

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки**.  
*(Яблоко)***

Что за плод - шкатулочка с секретом!  
Семена - стекляшки на вид,  
все прозрачные, все розового цвета,  
потрясешь, как странно, не звенит**.  
*(Гранат)***

Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
***(Малина)***

Красный нос в землю врос,  
А зеленый хвост снаружи.  
Нам зеленый хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.  
***(Морковь)***

Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.  
***(Лук)***

Закутан ребенок в сто пеленок.  
***(Капуста)***

Без окон, без дверей,  
Полна горница людей.  
***(Огурец)***

Золотая голова велика, тяжела,  
Золотая голова отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка.  
***(Тыква)***

Длинноножка хвалится:  
Я ли не красавица,  
А сама-то — косточка  
Да красненькая кофточка.  
***(Вишня)***

Сам алый, сахарный,  
Кафтан зеленый, бархатный   
***(Арбуз)***

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
***(Морковь)***

Раскололся тесный домик  
На две половинки.  
И посыпались оттуда  
Бусинки-дробинки.  
***(Горох)***

Неказиста, шишковатая,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
"Ну, рассыпчатая, вкусна!"  
***(Картошка)***

5 ***Игра «Полезное – неполезное»***

- Выберите те продукты, которые полезно есть( карточки-картинки на доске)

(рыба, кефир, каша, чипсы, молоко,кока-кола, морковь, яблоки, торт, сыр, морковь)

***8. Итог классного часа.***

Работа над созданием плаката в ПервоЛого о здоровой пище. (скиншот работы учащегося)

