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)

