**Беседа по теме «Рыба. Польза и вред».**

**Цели.**

Образовательные:

* + систематизировать и закрепить знания учащихся о пользе рыбы и морепродуктов.

Развивающие:

* + развитие творческих способностей детей,
	+ развитие внимания.

Воспитательные:

* + расширить представления детей о морепродуктах, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены, о полезности блюд из рыбы и морепродуктов для организма,
	+ привитие навыка культуры правильного питания.

**Оборудование:** карточки с заданиями для каждого ученика, карточки с индивидуальными заданиями, картинки морепродуктов, рыб, физическая карта России, плакаты с информационной справкой о пользе рыбы и морепродуктов.

**ХОД КЛАССНОГО ЧАСА**

**I. Целевая установка**

– Сегодня классный час мы проведем и поговорим о пользе рыбы и морепродуктов.

**II. Активизация знаний**

1. Назовите морских рыб, которых вы знаете.

- Многие из вас помогают дома готовить различные блюда. Какую рыбу, из только что названных в задании, вы ели? Какие блюда готовят вам мамы, бабушки?

– Чем полезна рыба? (Дети отвечают)

2. Просмотр презентации «Морская и пресноводная рыба.»

– Чем же так хороша рыба как продукт? (Помимо того, что она очень вкусна и готовится быстрее, чем мясо, в ней очень много полезных веществ. Это и витамин А, который «отвечает» за зрение, витамин В2 (рибофлавин), помогающий быстрее расти, витамин РР (ниацин), необходимый для здоровья нашей кожи, фосфор, помогающий думать и строить скелет, а еще в морской рыбе содержится йод, которого жителям России часто не хватает в питании, а между тем он может спасти от многих тяжелых болезней. В рыбе, как и в мясе, очень много ценного белка, который усваивается гораздо быстрее и легче, чем мясной. Поэтому рыба очень полезна и взрослым, и детям.)

– Посмотрим картинки с рыбами: ставрида, скумбрия, сельдь, салака, севрюга, судак, сардина.

– Вспомните, пожалуйста, какие из этих рыб обитают в Азовском и Черном море? (Судак, ставрида, скумбрия.)

– Покажем на физической карте России, где находятся Азовское и Черное моря.

- Как можно приготовить рыбу? (отварить, обжарить, запечь).

– Как готовится тельная и томленая рыба? Ели ли вы когда-нибудь тельную рыбу? (Дети отвечают.) – Очень вкусна рыба в кляре. А сейчас вас ждут другие задания. Вы выполните их на карточках.

[- Какие вы знаете морепродукты и почему их так назвали?](http://festival.1september.ru/articles/517974/img3.gif)

– Назовите морепродукты – обитателей других морей (н-р, Японского моря)? (Краб, креветка, гребешок, кальмар.)

 – Чем богаты морепродукты?

**Дети:** В них содержится йод, который необходим организму для нормального роста, хорошего самочувствия и учебы.

– Употребляете ли вы морепродукты? Что такое морепродукты? (Морепродукты – морские растения и животные, кроме рыбы, которые мы используем в пищу.)

– Есть замечательные рецепты блюд из морепродуктов, вы можете взять их домой и приготовить блюда – полезные и вкусные.

– Также очень полезны такие морские продукты, как ламинария, фукус.

 (Ламинария и фукус – водоросли. Из них получают вещество агар-агар, которое используют для приготовления желе, мармелада, суфле. Спиртовой настойкой из морских водорослей (йодом) вам смазывают порезы, царапины. В магазинах продают йодированную соль и хлеб с морскими водорослями. Еще можно приготовить салат из морской капусты.)

**III. Подведение итога классного часа**

– Молодцы! Отлично справились с заданиями. Скажите, чем богаты морепродукты и рыба? Зачем нужно их употреблять в пищу?