**Классный час о здоровой и полезной пище «Осенний калейдоскоп»**

**Цели:** Пробудить у уч-ся заботу о своём здоровье, дать им возможность

осознать важность правильного питания для поддержания и развития

здоровья. Способствовать развитию навыков сотрудничества, умений

работать в группах.

Способствовать воспитанию культуры общения и питания.

***ХОД ЗАНЯТИЯ***

**1.Вступление**

1)Сообщение темы и целей классного часа.

2)Вводная беседа:

-Какое сейчас время года? Чем богата осень? ( Чтение стихотворения)

Наша осень правда золотая,

Как её иначе назову?

Листья ,помаленьку облетая,

Устилают золотом траву.

Солнышко то спрячется за тучей,

То раскинет жёлтые лучи.

И сидит поджаристый, пахучий,

С золотистой коркой хлеб в печи.

Яблоки , крутые,

То и дело шлёпаются вниз,

И зерна потоки золотые

Из колхозов морем разлились.

**2. Основная часть.**

***1.Беседа по вопросам:***

- Сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почётное звание « долгожитель»?

- В мире к сожалению , не так много людей, чей возраст перевалил за

100 лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия:

1. Доброжелательность, уважение к окружающему миру;
2. Здоровое питание и разумные физические нагрузки.

*Задание в группах:*

Выберите слова для характеристики здорового человека. Объясните свой выбор.

- красивый, ловкий, статный, крепкий;

-сутулый, бледный, стройный, неуклюжий;

-сильный, румяный, толстый, подтянутый;

-Что необходимо ,чтобы быть здоровым человеком?

- Почему овощи полезны для человека?

***2.Проектная работа. Исторические сведения об овощах.***

***КАРТОФЕЛЬ***

Что копали из земли?

Жарили, варили?

Что в золе мы испекли,

Ели да хвалили? ( Картофель)

Картофель- любимая пища всего человечества. Родина картофеля- Чили. Чилийский картофель, в отличие от современных сортов, был мелким и горьким, а чтобы отбить горечь, его подмораживали, и он становился сладким.

Первоначально повсюду это растение рассматривали в большей степени как диковинку с красивыми цветами и в меньшей степени как источник пропитания. Длинный и долгий путь прошёл картофель, пока попал в Россию. У нас картофель стоит на втором месте после хлеба, его так и называют вторым хлебом.

Уродилась золотая ,

Крупная картошка.

Приготовим из неё

Суп, пюре ,окрошку.

В медицине сок свежего картофеля используют при заболеваниях желудка. Сок стимулирует работу сердца, снимает воспаления рта и горла. Кашицей тёртого картофеля лечат ожоги и незаживающие раны.

***КАПУСТА***

Лето целое старалась –

Одевалась , одевалась…

А как осень подошла

Нам одёжки отдала. ( капуста)

Доказано, что капусту начали возделывать в конце каменного века. Но широкое применение она впервые получила в Древней Греции. У греков была известна под названием « брассика». Уважением капуста пользовалась и в Древнем Риме. Капусту римляне называли « каулис». На Руси капуста появилась значительно позднее, но тоже достаточно давно.

Славяне первыми начали квасить капусту. В давние времена , когда начинали рубить капусту, устраивали маленькие представления с хороводами , шуточными песнями , плясками и угощениями пирогами с капустой- «капустники».

Мы капусту поливали ,

От вредителей спасали-

Вот и выросла она

И хрустяща , и бела.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок.

В листьях капусты очень много витаминов. Свежим соком лечат заболевания пищеварительных органов. Листья применяют при ушибах и воспалении суставов.

***МОРКОВЬ***

Любопытный красный нос

По макушку в землю врос.

Лишь торчат на грядке

Зелёные прядки. ( Морковь)

Родиной современных культурных форм моркови является побережье Средиземного моря, откуда потом она распространилась по всему свету. При раскопках в Древнем Риме на стене одного из дома были обнаружены рисунки, напоминающие изображение моркови.

В древнейших свайных постройках на территории современной Швейцарии была найдена морковь, сохранившаяся в окаменевшем виде.

Я нарядна и стройна,

И, конечно всем, нужна…

Всем я дорога и люба…

Поострее были б зубы.

Нет, не всяким едокам

Я, морковка по зубам.

При тяжёлой физической работе и потере витамина А для лечения рекомендуют морковный сок. Тёртую морковь используют при различных заболеваниях. Соком полощут рот при воспалительных заболеваниях.

***ЛУК И ЧЕСНОК***

Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает. (Лук)

Лук и чеснок оценили по достоинству очень давно. Древние египтяне так высоко ценили их , что изображали на своих памятниках. На большой пирамиде Хеопса была найдена надпись, которая гласила : «За редьку, лук и чеснок , идущую в пищу рабочим , заплачено 1600 монет серебра».

Египтяне считали чеснок- божеством и клялись им при заключении договоров и соглашений.

Известно , как дорого ценили лук .В войну французы выменивали у врагов пленных солдат по цене 8 луковиц за человека. В то время считалось, что луковицы предохраняют воинов от стрел и ударов мечей. Рыцари носили на груди талисманы- обыкновенные луковицы.

Есть у лука перья,

Только он не птица,

Он для супа и салата

Очень пригодится.

Для большинства из нас лук и чеснок – первые домашние лекарства, к которым мы обращаемся всякий раз , когда заболеваем простудой и гриппом. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле и ангине. Не зря говорят : «Лук от семи недуг».

***ПЕРЕЦ***

Это овощ молодец,

Но совсем не огурец,

Он с морковкой схожий,

С красной, гладкой кожей. (Перец)

Существует две разновидности красного перца: острый и сладкий. Плоды острого перца – небольшие ,круглые или продолговатые. Его используют как приправу, а сладкий перец ,его называют паприкой, используют в пищу как самостоятельное блюдо.

Родиной перца являются Южная Азия и Южная Америка. Там он растение- многолетнее. Привёз нам его в Россию путешественник Христофор Колумб.

Сладкий перец- чемпион среди овощей по содержанию витамина С. Достоинством его является высокое содержание солей калия, а также железа и магния. Эти минеральные вещества необходимы для работы нервной системы и пищеварения.

***ПОМИДОР***

Он круглый и красный,

Как глаз светофора,

Среди овощей нет сочней … ( помидора)

Появлению помидора в России мы должны благодарить путешественника Колумба, который открыл материк Америку и обнаружил на нем ярко- красные «яблоки», росшие на кустах. Местные жители называли их « томатль». Отсюда и привычное название- « томат». Однако гораздо чаще у нас томаты называют – помидорами.

В Европе первыми занялись разведением томатов французы и итальянцы. У них красный цвет- символ любви. Поэтому они решили переименовать томаты в « любовные яблоки», что звучит как помидор .

У итальянцев - « помидоро» в переводе «золотое яблоко». Отсюда и появилось наше название «помидор».

Томаты используют при недостатке витаминов, малокровии и отсутствия аппетита. Косметологи советуют использовать томаты для разглаживания морщин и для роста волос.

**3. Подведение итогов занятия:**

- Какие же питательные вещества получает человек с пищей?

- Как нужно правильно питаться?

-В чём разница между «полезным» и «вкусным»? (полезное не всегда вкусное)

-Объясните смысл слов : **« Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».** (Еда необходима для жизни, роста и здоровья).

**Самоанализ классного часа**

**«Осенний калейдоскоп»**.

Данное мероприятие относится к серии занятий по воспитанию у детей здорового образа жизни .

**Цели занятия :** Пробудить у уч-ся заботу о своём здоровье, дать им возможность осознать важность правильного питания для поддержания и развития здоровья. Способствовать развитию навыков сотрудничества, умений работать в группах. Способствовать воспитанию культуры общения и питания.

**Форма занятия:** исследовательская

Такая форма проведения повышает мотивацию учения, эффективность и продуктивность учебной деятельности, позволяет учащимся раскрыть свои способности.

В основу построения данного занятия положены элементы **метода** проектов.

При подготовке к занятию были учтены возрастные и индивидуальные особенности учащихся: высокий интерес к чтению, развитые на достаточном уровне общеучебные умения и навыки, достаточно высокая мотивация.

**Общедидактическая цель:** выработка умений самостоятельно добывать знания , умений договариваться и общаться в малом коллективе.

**Выбранные методы** соответствовали задачам занятия, характеру и содержанию учебного материала, уровню знаний, умений и навыков учащихся. Так, были использованы словесные методы, изобразительная наглядность, практические: поисковый метод и ситуации выбора.

**Формы организации деятельности на занятии :** фронтальная и групповая.

Активность учащихся на занятии была высокой.

**Психологическая атмосфера** на занятии была доброжелательной.

**Таким образом**  занятие прошло на высоком эмоциональном подъёме, с высоким темпом. Все поставленные задачи занятия удалось реализовать.