***Цель:*** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

***Задачи:***

* Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
* Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
* Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

***Прогнозируемый результат***: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

***Форма проведения:*** работа в группах.

***Средства обучения:***

* Интерактивная доска
* Проектор
* Таблицы и схемы по теме « Пирамида полезных продуктов питания» и « Наиболее вредные пищевые добавки Е»
* Карточки с изображением фруктов и овощей

**Подготовка учителя:**

* оформить доску темой классного часа (написать на доске эпиграф, разместить  фотографии фруктов и овощей, прикрепить пословицы о здоровье, на доске написать меню)
* подготовить презентацию
* подготовить таблички с пятью вредными продуктами питания и с десятью полезными,
* разложить на столы бумагу для письма, ручки
* **Подготовка учащихся:**
* разделиться по желанию на 2 рабочие группы,
* расставить мебель в классе для работы по группам( 4 стола, 12 стульев),
* приготовить письменные принадлежности.
1. Вводная часть.

Вступительное слово учителя – о значении питания (1 мин.)

***Вступительное слово учителя.***

Здравствуйте!

Что такое «здравствуй?»

Лучшее из слов

Потому что «здравствуй!»

Значит «Будь здоров».

Сегодня я говорю вам «здравствуйте», таким образом желаю вам, нашим коллегам и гостям, всем и каждому здравия, то есть здоровья.

Значение питания в детском и подростковом возрасте обусловлено основными факторами, определяющими различие зрелого и детского организма, а именно - ростом и развитием. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием органов и систем. Этими физиологическими особенностями определяются потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии.

Именно поэтому считаю, что формирование культуры и навыков правильного питания должно быть целью работы каждого педагога, каждой школы.

Сейчас мы проведём с вами игру, которая поможет вам понять значение здорового питания в жизни человека

 Познакомтесь с правилами игры:

 мы подготовили для вас вопросы, время на обсуждение каждого вопроса 30 сек., команда ответившая правильно получает карточку. В случае непрраквильного ответа ход переходит к другой команде. Ваша задача – набрать наибольшее количество карточек.

II.Игровая часть урока.

Показ слайдов с вопросами.

 Слайд №1 « Чем богаты наши продукты питания?»

Обсуждение и ответы участников. Дается 30 секунд на обсуждение, если команда ответила неправильно, ход переходит другой команде.

За каждый правильный ответ вручается карточка – полезный продукт.

Показ слайда с правильным ответом.

Слайд №2 « Витаминами, белками, углеводами, жирами»

Слайд №3 « А знаете ли вы, какие продукты наиболее богаты витамином А?»

Слайд №4 « Стихотворение о витамине А»

Слайд №5 « С каким детским заболеванием связан недостаток витамина Д?»

Слайд №6 « Рахит»

Слайд №7 «

Подведение итогов конкурса учителем (1 мин.)

В нашей игре нет проигравших, так как сегодня вы все узнали много нового о питании и полезных продуктах. Получите ваши полезные призы. (учитель вручает детям мандарины)

1. Заключение. Стихи о правильном питании (читают учащиеся)

(1 мин.)

**Учитель**

Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

**Ученики**

 Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

 **Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»**



 **Условные обозначения вредных воздействий**

 **О!     —   опасный
                   ОО!!  —   очень опасный
                   (З)     —   запрещенный
                   РК     —   вызывает кишечные расстройства
                   РД     —   нарушает артериальное давление
                   С     —   сыпь
                   Р     —   ракообразующий
                   РЖ     —   вызывает расстройство желудка
                   Х     —   холестерин
                   П     —   подозрительный
                   ВК     —   вреден для кожи.**



***Золотые правила питания:***
а) главное - не переедайте.
б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.