**Классный час «Здоровое питание».**

**Цель:**   формировать правильное представление о здоровом питании.

**Задачи:**

- формировать ясное представление о продуктах, приносящих пользу организму;

-  формирование интереса и готовности к соблюдению правил здорового питания;

-развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;

- воспитывать умение работать в коллективе.

**Оборудование:**

1. Карточки с названием продуктов.
2. Мультимедиа-проектор, экран.
3. Набор продуктов для выставки.
4. ПК

**Ход урока.**

1. Организационный момент.
2. Игра «Магазин». (У детей список-карточка с названием продуктов)

Вы пришли в магазин. У вас есть определенная сумма, и вы должны купить продукты по списку.

**Слайд1**

**Рыба, пепси, йогурт питьевой, фанта, чипсы,   крупа гречи, молоко, «Сникерс», морковь, творог, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сок, бананы, вермишель(быстрого приготовления),   сметана, сухарики .**

-Что выбрали?

**Делимся теперь на две группы. Те кто выбрал рыбу, гречку, молоко, морковь, творог, яблоки, груши, хлеб, бананы, сметану будут в одной группе. А те кто выбрал другие продукты это вторая группа.**

-Почему вы выбрали эти продукты? (спросить детей в обоих группах)

-А все ли, что **вкусно**полезно?

**.**

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Рыба, пепси, йогурт питьевой, фанта, чипсы, крупа гречи, молоко, «Сникерс», морковь, творог, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сок, бананы, вермишель (быстрого приготовления),   сметана, сухарики .

НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Рыба, пепси, йогурт питьевой, фанта, чипсы, крупа гречи, молоко, «Сникерс», морковь, творог, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сок, бананы, вермишель (быстрого приготовления),   сметана, сухарики.

**Слайд2**

**-**Что относится к полезным продуктам?

**--**Что относится к неполезным продуктам?

**-**Как думаете, о чем пойдет речь на нашем занятии?

**Слайд  3**

Сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными  и опасными для здоровья, узнать много интересного  и полезного, а самое главное -научиться выполнять правило: Нужно есть, то что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.

**Слайд  4**

**-** Что помогает человеку быть здоровым?

-Как понимаете слова «Здоровое питание»?

**Слайд 5**Слова Сократа.

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять 2 условия: есть надо умеренно(т.е. не переедать) и разнообразно. Переедать очень вредно, желудок и кишечник не усваивают все переваривать. Разнообразие – ни один продут не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

    -Что такое питание?

**Слайд  6**

**-**Что необходимо организму для поддержания жизни, здоровья и работоспособности?

**Слайд  7**

-Что относится к питательным веществам?

Вот сейчас мы и поговорим для чего нужны эти вещества  и в каких продуктах они содержатся.

**Сообщения детей.**

**Слайд 8,9**

**Белки** - это «материал» для строительства клеток,

раньше их называли «кирпичиками» тела.

**Белки** нужны, чтобы вы росли, развивались, чтобы были работоспособными.

А еще **белки** – это пища для мозга.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок,

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть.

В молоке и в мясе тоже.

Здесь тебе белок поможет

**Слайд 10,11**

**Жиры** – это строительный материал для мозга и нервной системы, способствуют выработке иммунитета.

**Жиры** - это продовольственные и топливные склады, они откладываются про запас и используются при недостатке пищи в затратах  энергии.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим:

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

Шубой нам служить готов

**Слайд 12,13**

**Углеводы** составляют большую часть рациона питания и являются основным поставщиком энергии для организма.

Все-все крупы –

Удивительная группа!

Нам в тепло и непогоду

Поставляют углеводы,

Нам клетчатку посылают

И энергией питают.

**Слайд 14, 15**

**Витамины** в переводе означают «носители жизни».

**Витамины**  - это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

**Слайд 15**

-

- Вы, наверное, не один раз слышали пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

- Как вы понимаете смысл этого выражения?

- Ну а сейчас мы проверим, знаете ли  вы овощи.

**Слайд16,17**

Кроссворд

**4.Загадки    о фруктах  и  овощах.**

**По горизонтали:**

1.  Сам с кулачок,

  Красный бочек,

  Потрогаешь – гладко,

 А откусишь – сладко. (яблоко)

 2.Знают этот фрукт детишки

Любят есть его мартышки

Родом он из жарких стран

В тропиках растет… (Банан)

3.Снесли птички синие яички

Развесили по дереву

Скорлупа мяконька

Белок сладенький

А желток костяной.(Слива)

4.Все о ней боксеры знают  
С ней удар свой развивают.  
Хоть она и неуклюжа,  
Но на фрукт похожа ….. Груша

5.Ананас

С виду необычен я

— Вместо кожи – чешуя,

Сверху чубчик озорной,

Нравится наряд вам мой?

**По вертикали:**

1.Пришла Таня в желтом сарафане

Стали Таню раздевать

Давай плакать и рыдать.

(Лук)

2.Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах .

 (капуста)

3. Кабачок

Сводный брат он огурца

На грядке и у крыльца

Растит толстый свой бочок

Светлый, нежный…..

4.В землю вросло,  
Сверху красно,  
Посерёдке толсто,  
Под конец тонко(СВЁКЛА)

5.Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? (репка)

**Слайд 18**

**Рефлексия.**

Вернемся к тем продуктам, о которых мы говорили в начале классного часа. После нашего разговора о полезных и неполезных продуктах, какие сейчас вы выберите продукты?

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.