**Классный час**

**Тема**: Азбука питания.

**Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.

-систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;

-развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;

- воспитывать умение работать в коллективе.

**Оборудование:** презентация по теме «Азбука питания», наборы карточек для дидактической игры «Полезная и неполезная еда», картинки с ягодами для игры «Собери в корзинку».

**Ход занятия:**

**I. Орг.момент.**

- Здравствуйте, ребята, садитесь.

**II. Мотивация учащихся на работу**

Сегодня нам пришло письмо от Карлсона. Послушайте.

«Здравствуйте, ребята! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.

 Ваш Карлсон.»

Ребята, правильно ли Карлсон составил меню? (Нет)

**III. Сообщение темы и целей занятия.**

**-** Сегодня на занятии мы с вами узнаем о правильном питании и поможем Карлсону составить меню. Тема занятия: «Азбука питания»

**IV. Работа по теме занятия:**

* **Игра «Полезная и неполезная еда».**

- Ребята, у вас на партах есть карточки с названиями продуктов. Посмотрите, какие из этих продуктов, вы считаете, полезными для нашего здоровья, а какие нет. Выходите к доске по очереди и прикрепите на тот столбик, на какой на ваш взгляд относится этот продукт. На доске «Полезная еда», «Неполезная еда». (Карточки: молоко, чипсы, каша, конфеты, геркулес, фанта, хлеб, сало, яйца, копчености, капуста, торты, морковь, сухарики, груша, кефир, яблоки, «Сникерс», рыба, нежирное мясо).

- Хорошо. Молодцы. Пока мы это закроем. А в конце занятия снова вернемся к этому.

* **Беседа по теме**

**1.Умеренность и разнообразие.**

 -Ребята, чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит «умеренность»?

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло)

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи)

А третьи – фрукты, овощи и ягоды – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы)

- 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.

1. **Игра « Угадай-ка» (загадки об овощах)**

 Щеки красные, нос белый,
В темноте сижу день целый,
А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.
 *(Редиска)*

Круглая, да не мяч,
Желтая, да не масло,
Сладкая, да не сахар.
С хвостиком, да не мышь.

 *(Репа)*

Я зеленый и усатый,
Чуть колючий, полосатый.
В себе прохладу сохраняю,
В жару жажду утоляю.
 (Огурец)

|  |  |
| --- | --- |
| Как слива темна,Как репа кругла,На грядке силу копила,К хозяйке в борщ угодила. *(Свекла)*Сидит дед во сто шуб одет,Кто его раздевает, Тот слезы проливает. *(Лук)* |  |
| Как на нашей грядкеВыросли загадкиСочные да крупные,Вот такие круглые.Летом зеленеют,К осени краснеют. *(Помидоры)*Красный нос в землю врос,А зеленый хвост снаружи.Нам зеленый хвост не нужен,Нужен только красный нос.  *(Морковь)*Расселась барыня на грядке,Одета в шумные шелка.Мы для нее готовим кадкиИ крупной соли полмешка. *(Капуста)* |  |

Неказиста, шишковатая,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчатая, вкусна!"
 *(Картошка)*

- Ребята, а какие блюда из картошки вы сможете назвать?

- А кроме овощей, что еще растет у нас в огороде?

- Cейчас проверим, знаете ли вы ягоды.

1. **Игра «Собери в корзинку»**

На доске изображение корзины с вкладными карманами. У каждого ребенка на партах ягоды. Отгадав загадку, учащиеся по очереди выходят к доске и наполняют корзину ягодами.

Во саду ли в огороде

Вы меня всегда найдете.

А кто летом в лес пойдет,

Тот нас в корзине принесет! (Ягоды)

*Загадки:*

1.Черных ягод пышный куст-

 Хороши они на вкус! (черная смородина)

2. Вкус у ягоды хорош,

 Но сорви ее поди-ка:

 Куст в колючках, будто еж, -

 Вот и назван …(ежевика)

3. Бусы красные висят,

 Из кустов они глядят.

 Очень любят бусы эти

 Дети, птицы и медведи. (малина)

4. Что за бусинка вот тут

 На стебле повисла?

 Глянешь- слюнки потекут,

 А раскусишь – кисло! ( брусника)

5. Ягодку сорвать легко —

 Ведь растет невысоко.

 Под листочки загляни-ка —

 Там созрела... (земляника)

6. Эту ягодку найдете

 Не в саду, а на болоте.

 Круглая, как пуговка,

 Красненькая... (клюковка)

7. Много темно-синих бус

 Кто-то уронил на куст.

 Их в лукошко собери-ка.

 Эти бусины —... (черника)

8. На колючей тонкой ветке

 В полосатых майках детки.

 Куст с шипами — не шиповник,

 Как зовется он? (крыжовник)

9. Ягоды на тонкой ветке —

 Все лозы родные детки.

 Съешь всю гроздь и будешь рад.

 Это — сладкий... (виноград)

10. На колючем кустике

 Желтенькие бусики.

 Наступила осень тихо,

 И созрела... (облепиха)

Ягоды можно назвать маленькими кладовыми витаминов. А еще в ягодах много других полезных веществ. Ягоды созревают в течение всего лета. Очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то свое, особенное.

**Запомните! Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.**

**4. Самые полезные продукты.**

В магазине так много разных продуктов! Человек может есть любые продукты. Но одни продукты можно есть нечасто, а другие можно и нужно есть каждый день. Они – самые полезные.

Молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты, хлеб, растительное и сливочное масло – это продукты, которые можно и нужно есть каждый день.

Яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды – продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.

Копченые колбасы, торты, газировка – продукты, которые не следует есть часто.

**5.Игра «Каша-матушка наша».**

Ребята мы с вами знаем, что за завтраком очень полезно есть кашу. Сейчас вам придется выполнить очень сложное задание. Определимся на 3 группы по 3 человека. Раздам посуду с перемешанными крупами. Ваша задача, перебрать и назвать какую кашу можно сделать из этой крупы.

**Запомните! Полезно есть разные продукты.**

**V. Закрепление.**

Теперь посмотрим. Правильно ли мы с вами определили в начале урока. «Полезные и неполезные продукты».

Это письмо отправим Карлсону.

 ***Золотые правила питания.***

- Главное – не переедайте.

- Ешьте простую, свежеприготовленную пищу, которая легко переваривается.

- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

- Воздерживайтесь от жирной пищи.

- Остерегайтесь очень соленого и острого.

- Мойте руки перед едой!

**VI. Итог.**

* О чем сегодня говорили на занятии?
* Какие правила правильного питания вы запомнили?