ОГБОУ «Рязанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат

**Проект : «*Рецепты красоты***

***и* здоровья*»***

Классный час по теме: «**Здоровое питание»**

Учитель начальных классов первой квалификационной категории : Куницына А.С.

**Цель :**  развивать представления учащихся о рациональном питании , о влиянии питания на здоровье и внешний вид.

**Задачи :** формирование представления о необходимости соответствия рациона питания потребностям организма; - формирование знаний о составе пищи, правилах питания; - воспитание уважительного отношения к своему здоровью; - развитие наблюдательности, любознательности, внимания, мышления, речи ,активной жизненной позиции, коммуникативных умений; воспитание культуры питания; - обучение методам исследовательской деятельности; - работа в группах.

 **Оборудование :** компьютер, презентация «Здоровое питание», результаты анкетирования , карточки с пословицами, карточки с загадками, рисунки учащихся по теме «Здоровое питание», литературная композиция сказки «Колобок или путь к здоровью», игра «Дерево здоровья», игра «Вредно – полезно», продукт классного часа «Меню школьника на один день», листовка «Правила правильного питания»

 **1. Организационный момент. Психологический настрой.**

«Здравствуйте скажем руками(здороваются),

 «Здравствуйте» - скажем глазами (улыбаются друг другу),

«Здравствуйте» – скажем ртом,

 «Здравствуйте» -радостно станет кругом.

1. Игра «Дерево здоровья»
2. Ребята, давайте вспомним, какие рецепты красоты и здоровья вы уже знаете?

(учащиеся отвечают, таблички с ответами ,в виде яблок, вешают на «Дерево здоровья» )

 Ответы учащихся:

 - правильный отдых; - - занятия физкультурой и спортом; - - одежда по сезону, закаливание, полноценный сон. - -

 Учитель: «Что ещё необходимо человеку в жизни?»

 (правильное питание)

Всем известна пословица: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял , здоровье потерял – всё потерял»

Как вы понимаете смысл этой пословицы? (Ответы учащихся**)**

**Повторение правил питания.**

Правильное питание- это залог здоровья, силы и красоты.

Правильное питание – это необходимое количество питательных веществ в пище. (Ответы учащихся)

Учитель : «Как вы думаете, о чём мы будем говорить на сегодняшнем классном часе?» (о здоровом питании**)**

**Краткая аннотация проекта.**

 Тема «Здоровое питание» является частью проекта «Рецепты красоты и здоровья» В *ходе решения проектных задач учащиеся приобретают простейшие навыки проектной работы. Развивают навыки самостоятельного поиска необходимого материала, развивают* коммуникативные, аналитические способности, получают дополнительные знания о здоровом питании. Проект является личностно – ориентированным, так как предполагает возможность участия в нём детей с разными интересами и способностями**.**

**Вопросы , направляющие проект.**

 Основополагающий вопрос:

«Роль здорового питания в жизни человека»

 Проблемные вопросы:

« Для чего человеку нужно питаться?»,

«Каким должно быть питание?»,

«Каким должен быть рацион питания?»

«Состав продуктов питания»

**План проведения проекта.**

Подготовительный этап.

1. Беседа с медицинским работником школы Белобородовой Е.В. о здоровом питании.
2. Экскурсия в школьную столовую. Беседа с поваром Прониной Н.И. о рационе питания учащихся.
3. Экскурсия в библиотеку. Подбор нужного материала.

Поисковый этап.

1. Выбор темы проекта.
2. Распределение учеников в группы по выбранным направлениям.
3. Распределение ролей в группе.
4. Обсуждение материалов для защиты проекта на классном часе.

Аналитический этап.

1. Учитель ставит задачу по поиску информации : что? где? как искать?
2. Изучение источников информации, способов её получения.
3. Формулировка задач.

Практический этап.

 1.Отбор материала для групповых заданий.

 2.Подготовка к защите проекта.

 3.Продукт проектной деятельности учащихся.

Литература.

 1.Белобородов Н.В. Социальные творческие проекты в школе. М. : АРКТИ, 2006 год.

 2. Землянская Е.Н. Учебные проекты младших школьников.

 Журнал «Начальная школа» , 2005 год, №9.

 3. Иванова Н.В. Возможности и специфика применения проектного метода в начальной школе.

 Журнал «Начальная школа», 2004 год, №2.

Для чего человек питается? ( Для того, чтобы жить, двигаться, чтобы хорошо работали внутренние органы: сердце, печень, лёгкие.)

 Скажите, а что человек получает при употреблении пищи?

(Питательные вещества)

 Какие питательные вещества получаем мы с пищей?

(Белки, жиры, углеводы и витамины)

 Готовясь к защите проекта, ребята узнали много интересного о питательных веществах , о значении их для здорового питания,

а также о продуктах вредных для здоровья.

 Итак, класс был разделён на четыре группы:

 «Белки» ,»Жиры» ,»Углеводы» , «Витамины»

**Защита проекта.**

1. Отчёт группы «Белки» (Русаков Д., Волков Н.) (Показ слайдов)

Вопросы:

«Что такое белки, для чего они нужны?»

 «В каких продуктах содержатся?»

 «К чему приводит недостаток или избыток белка в организме?»

 Белки – это питательные вещества, которые нужны для роста и развития человеческого тела, особенно они нужны детям. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль и др. При недостатке белка ученик быстро устаёт, худеет. Это влияет на работу сердца ,печени, почек. Если много белка в организме, то снижается аппетит, нарастает нервное напряжение. ( Ответы подтверждаются слайдами из презентации «Здоровое питание»)

 Помни всюду и всегда:

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие.

 Белый цвет – белки. Они строители организма.

Чтоб вырасти ребёнок мог,

Должен в пище быть белок.

Белок:

 «Я в яйце, конечно есть,

 В твороге меня не счесть.

 В молоке и в мясе тоже,

 Что тебе всегда поможет.»

1. Отчёт группы «Жиры» ( Крючкова Д. , Савичев Н.) – показ слайдов.

 Вопросы:

«Что такое жиры? Для чего они нужны?»

«В каких продуктах содержатся?»

«К чему приводит недостаток или избыток жиров в организме?»

 Жиры обеспечивают организм энергией. Это «строительный материал» тела. Жиры содержатся в продуктах животного происхождения: в мясе, твёрдых сырах, сливочном и растительном масле, сметане, яйцах и др. Высокое потребление жиров вызывает ожирение организма, сердечно-сосудистые заболевания и др.

 При недостатке жиров в организме ухудшается зрение, ослабевает иммунитет – защита организма от болезней.

( Ответы подтверждаются слайдами из презентации «Здоровое питание»

 Жёлтый цвет –жиры.

 ЖИР, что в пище мы едим,

 Очень нам необходим.

 Жиры:

 «Сохраню температуру

И влияю на фигуру.

Чтобы бегать, прыгать, мяч гонять

Надо жир употреблять»

 Отчёт группы «Углеводы» (Половинкин В., Марковкин Д.) –показ слайдов.

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

 Переизбыток углеводов в организме вызывает ожирение, снижение активности. Недостаток углеводов вызывает нарушение обмена веществ в организме.

(Ответы учащихся подтверждаются слайдами из презентации «Здоровое питание»)

 Оранжевый цвет – углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

Потребляют все народы

Для здоровья углеводы.

1. Отчёт группы «Витамины» (Аракин Д., Чехонадских А.,

Богатов Ф.) – показ слайдов.

 Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранить зрение. Он находится в молоке, зелёном луке, моркови. При недостатке человек плохо растёт.

 Витамин В предохраняет от нервных расстройств. Его много в семенах подсолнечника, мясе ,свежих помидорах, яйцах.

Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, овощах,фруктах,

ягодах.

Витамин Д предохраняет от рахита, укрепляет зубы, кости.

Витамина А много есть в рыбе и морепродуктах,

А также в красных , оранжевых овощах и фруктах.

Витамин В1 такой полезный господин,

Он пищеварительную, нервную систему укрепляет,

Память отлично сохраняет.

Ещё витаминов есть много,

Пополняйте организм ими строго,

Тогда не будете болеть,

Будете веселиться и песни петь.

**Стихотворение «Советы овощей»**

 Кушайте овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна.

 Хороша морковка с грядки!

И сочна, и ароматна,

Вымой прежде корнеплод,

Чем отправить его в рот.

 Если есть не будешь лук,

Сто болезней схватишь друг,

А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

 Ешьте овощи и фрукты-

Они полезные продукты.

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроенье.

**Загадки.**

Я длинный и зелёный,

Вкусен я солёный,

Вкусен и сырой,

Кто же я такой? (Огурец)

 Прежде, чем мы его съели,

Все наплакаться успели. (\*Лук)

 Закопали в землю в мае

**И сто дней не вынимали,**

**Стали осенью копать**-

Не одну нашли, а пять. (Картофель)

 В огороде- жёлтый мяч

Только не бежит он вскачь,

Он, как полная луна,

Вкусные в нём семена. (Тыква)

**О вредных продуктах ( Участвуют в обсуждении все группы)**

Результаты анкетирования показали, что многие дети в классе любят сладкие газированные напитки (кола, пепси и др.), чипсы , сухарики, сладкие шоколадные батончики, лапшу быстрого приготовления и др.

 Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Постепенно вредные вещества накапливаются в организме, что может способствовать развитию болезней. Например, кислота в газировке разъедает зубную эмаль, появляется кариес

 И др.

 Вы не пейте газировку,

Ведь она вам вред несёт,

А попейте лучше квас,

Он вкусней во много раз.

 В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

А вот чипсы ,знай всегда,

Очень вредная еда.

**( Физкультминутка – игра с мячом «Полезно –вредно»)**

**Инсценировка сказки «Колобок или путь к здоровью»**

Ведущий. Жил-был старик со своею старухой. Дед землю копал, огород сажал.

Дед; «Ох, устал я. Испеки-ка , баба, на обед Колобок румяный, вкусный, раньше ты пекла искусно».

Ведущий : «Славный вышел колобок, пышный, да румяный.

Баба : «Погоди-ка, дед, чуток,

 Пусть остынет Колобок.»

( кладёт на подоконник)

Колобок: «Я с окошка убегу

 Разомнусь немножко»

Ведущий. Вдруг наш шалунишка повстречал зайчишку .

Заяц: «Я полакомлюсь тобой,

 Я с утра не кушал»

Колобок :»Я Колобок-Колобок,

 Я румяный бок,

 Я от дедушки ушёл,

 Я от бабушки ушёл.

 Велика ли зайцу честь

 Колобок румяный съесть?

Заяц: «Да,катись ты, Колобок,что с тебя за толк?

 Пойду к деду с бабой на огород, да морковки нарву

для себя и для зайчат.Будут зубы здоровые и глазки «острые»

( идёт в огород, рвёт морковь)

Ведущий. Колобок покатился по дороге Волку серому под ноги.

Волк : «Как ты кстати, Колобок!

 Я голодный очень.

 Съем-ка я тебя, дружок,

 Буду сыт до ночи»

Колобок : «Что ты, что ты, Серый волк,

 Ты меня не кушай.

 Сядь- ка лучше на пенёк

 Песенку послушай»

( Колобок поёт свою песенку)

Волк : «Ну, зачем мне Колобок?

 Лучше по лесу пойду

 Может ягоду найду»

(Колобок катится по лесу, навстречу ему Медведь)

Медведь: «Подойди – ка, Колобок, я перекушу чуток»

Колобок: «Что ты, что ты, Косолапый,

 Отпусти свою ты лапу.

Лучше песенку мою послушай.

(Колобок поёт свою песенку)

Медведь: «Катись – ка ты, Колобок,

 Что с тебя за толк?

 А я по лесу пойду,

 Может что – нибудь найду»

(поднимает бутылку « кока –кола», начинает пить)

Ведущий: «Что ты, Косолапый, хочешь навредить своему здоровью. Да ещё и дети смотрят. Вот лучше возьми бочонок мёда»

(Медведь уходит)

Колобок катится дальше ,а навстречу ему Лиса.

Колобок: « От медведя я ушёл и от волка с зайцем.

 И лисе за Колобком тоже не угнаться»

Лиса: «Ах, не нужен ты мне, Колобок , не хочу тебя есть.

От мучного шубка станет тусклой, да негладкой. Пойду –ка я в огород к деду с бабой да овощей наберу. Шубка станет блестящей, красивой. (Уходит)

Ведущий: «Оказывается есть много мучного, сладкого вредно.

Даже звери в нашей сказке следят за своим здоровьем и внешним видом»

 А нам с вами , какая пища нужна?

Как соблюдать режим питания

Что лучше есть на завтрак, обед, ужин?

Правильное питание – залог здорового образа жизни.

**Составление меню (самостоятельная работа в группах)**

Каждая группа составляет свою часть меню.

Представители от групп зачитывают меню.

Завтрак.

1. Каша рисовая молочная.

2. Яйцо.

3. Какао.

4. Бутерброд с маслом.

Второй завтрак.

 1. Чай.

 2. Печенье.

 Обед.

 1. Щи с мясом.

 2. Гречневая каша с сосиской.

 3. Сок яблочный.

 4. Хлеб.

 Ужин .

 1. Отварная рыба с картофельным пюре. Овощи.

 2. Кефир.

 3. Хлеб.

**Памятка для всех, кто ведёт здоровый образ жизни**

**Рецепты красоты и здоровья. (Слайд)**

 **Соблюдай режим питания (4 раза в день)**

1. Ешь разнообразную пищу.
2. Ешь полезные продукты: каши, супы, мясо, рыбу,овощи и фрукты, молочные продукты.
3. Пей достаточно жидкости – вода, молоко, соки, чай, какао с молоком.
4. Не ешь слишком много сладостей.
5. Не переедай.
6. Веди здоровый образ жизни.
7. Почаще улыбайся, дари добро.

**Пословицы о здоровье. (Ребята перебрасывают друг другу мяч и называют пословицы)**

Ешь правильно и лекарство не надобно.

Гречневая каша – матушка наша.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Лук от семи недуг.

Кто жаден до еды – доживёт до беды.

Каждый кузнец своего здоровья.

Здоров будешь – всё добудешь.

Здоровье дороже богатства.

Подведём теперь ИТОГ:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни тик, ни так

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак

 Витамины – просто чудо,

 Сколько радости несут.

 Все болезни и простуды

 Очень быстро убегут.

 Вот поэтому всегда

 Для нашего здоровья

 Полноценная еда – важнейшее условие.

**Рефлексия.**

 Скажите, какое у вас настроение после проведения классного часа? ( Учащиеся показывают смайлики)

Что понравилось?

О чём хотели бы ещё поговорить?

Спасибо.