**Классный час на тему: «Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты».**

**Цель**: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и овощей-основными источниками витаминов и минеральных веществ ; их значением для организма; формировать сознательное отношение детей к здоровой пище.

Оборудование: загадки, названия витаминов, таблицы с овощами, пословицы об овощах и фруктах, кроссворд.

Ход классного часа:

Учитель:

- Здравствуйте, ребята.

- Отгадайте загадки.

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)

Осень в сад к нам пришла,

Красный факел зажгла,

Здесь дрозды, скворцы снуют,

И, галдя, его клюют.

(Рябина)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

(Яблоко)

Что за плод - шкатулочка с секретом!

Семена - стекляшки на вид,

все прозрачные, все розового цвета,

потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(Малина)

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос.

(Морковь)

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(Лук)

Закутан ребенок в сто пеленок.

(Капуста)

Низок, да колюч,

Сладок да пахуч,

Ягоды сорвешь - всю руку обдерешь.

(Крыжовник)

На сучках висят шары,

Посинели от жары.

(Сливы)

Золотая голова велика, тяжела,

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка.

(Тыква)

Длинноножка хвалится —

Я ли не красавица,

А сама-то — косточка

Да красненькая кофточка.

(Вишня)

Сам алый, сахарный,

Кафтан зеленый, бархатный

(Арбуз)

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице.

(Морковь)

К нам приехали с бахчи полосатые мячи.

(Арбуз)

Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки.

(Горох)

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.

(Вишня)

- Кто догадался, чему будет посвящено наше занятие? (Овощам и фруктам)

- Почему? ( Это полезные продукты)

- Да, ребята, сегодня мы будем говорить о полезных продуктах.

- А почему овощи и фрукты являются полезными продуктами? ( В них много витаминов)

- Действительно полезны те продукты, которые содержат много витаминов.

- Что такое витамины?

- Витамины - это вещества, необходимые для жизни. Они необходимы для нашего роста, жизнеспособности и общего самочувствия.

- От латинского vita – жизнь.

- Больше 76 лет назад ученые впервые открыли тайну витаминов. Но, пожалуй, ни одно открытие в медицине не получило сразу такой известности. Мы постоянно заботимся о том, чтобы в пище было необходимое количество витаминов. Когда же их все-таки не достает, мы пользуемся витаминами, которые выпускаются нашей промышленностью в виде конфет или сиропов.

- Какие витамины вы знаете? ( А, В, С, Д)

-В каких продуктах они содержатся?

-Сейчас нам ребята расскажут о некоторых овощах и фруктах, богатых витаминами.

1 ученик:

Бобы, фасоль, зелёный горошек - больше других овощей богаты растительными белками. В них содержаться железо, калий, кальций.

2 ученик:

Картофель «в мундире» и запечённый в кожуре наиболее полезен. В нём много витаминов. Поэтому блюда из картофеля помогают сердцу, делают человека энергичным, защищают от инфекции.

3 ученик:

В огурцах большое количество воды, они являются источником минеральных веществ. Огурцы и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, успокаивают нервную систему и обладают жаропонижающим действием.

4 ученик:

Морковь - значительно превосходит другие овощи по содержанию легкоусвояемых углеводов и каротина.

5 ученик:

Капуста - ценный источник аскорбиновой кислоты

6 ученик:

Королями фруктов в России считаются яблоки. Яблоки придают человеку силу, продлевают молодость.

7 ученик:

Очень полезны лесные ягоды. Они содержат большое количество витаминов. Многие из них используются в лечебных целях. Варенье, джемы, мармелад, приготовленные из ягод - один из способов сохранения витаминов на зиму.

Выходят весёлые витаминки и поют частушки.

Вам веселые девчушки

Приготовили частушки.

Если их совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: «Нет, нет, нет!»

Постоянно нужно есть

Для здоровья вашего

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный –

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он!

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьёт!

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

- А теперь, ребята, поиграем. ( Все учащиеся делятся на две команды)

**Игра «Пословицы заблудились»**

- Правильно собрать и прочитать пословицы

«Лук – прибавляет кровь»

« Морковь от семи недуг»

« Яблоко на ужин – здоровье найдёшь»

« За ягодами пойдёшь – и врач не нужен»

**Игра « Экскурсия в поликлинику».**

Дети – « врачи», а учитель – « больной», обращается с жалобами к ним, а дети отвечают.

а) Что нужно делать, если в городе эпидемия гриппа? ( Есть чеснок, лук)

б) Помогите вылечить кашель (сок лука смешать с мёдом и принимать три раза в день по столовой ложке)

в) Помогите вылечить насморк. ( Сок свёклы, моркови , лука закапывать в нос)

г) Что надо употреблять в пищу каждый день, чтобы быть здоровым? ( Овощи и фрукты)

**Отгадайте кроссворд** (Командам даётся определённое время на отгадывание кроссворда).

1. Я - лиловая,

Спелая, садовая.

Для желудка хороша,

Съешь и запоёт душа.

2. Я – на юге рос,

У меня шершавый бок,

Закупи меня ты впрок!

Я в компоте есть всегда,

Не простая там вода!

3. Я – зелёное,

На веточке крепленое.

Ешь ты меня всегда,

Во мне железа много,

Коль гемоглобин высок,

Легка твоя дорога.

4. Мы - подружки,

Бордовые толстушки!

Всегда на веточке висим

И с высока на всех глядим!

5. С виду красная, раскусишь – белая.

|  |
| --- |
| 5 |
|  |
|  |
|  |
| 1 |  |  | |  | | 2 |
|  |
|  |
| 4 | |  |  |  | |  | |
|  |
| 3 | |  | |  |  |  | |  | |
|  |

**Игра « Нарисуйте любимые овощи или фрукты»**

Итог занятия.

- Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?

- Что нового узнали?

- Чему научились на занятии?

Литература:

Е.В.Езушина. Азбука правильного питания.1-2 классы: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель,2008.

В.М.Мельничук. Дневничок – здоровячек: Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов. Новосибирск: Сибирское университетское издательство ,2002.

Н.Ф.Дик. Развивающие классные часы и праздники в 1-2 классах.- Ростов н/Д: Феникс,2006.

М.М. Безруких , Т.А. Филиппова.Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА – ПРЕСС,2006