Классный час в 1 классе. Правильное питание

**Конспект беседы о правильном питании для учащихся 1 класса**

**Внеклассное занятие в начальной школе. Тема: Умеем ли мы правильно питаться?**

**Цель**: создать условия для формирования представлений об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании.

**Оборудование**: карточки с изображением полезных и вредных продуктов; карточки с изображением овощей и фруктов.

**Ход занятия**

**I. Вводная часть.**

***Организационный момент. Постановка целей.***

**Первый чтец.**

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.

Ведущая. Эти стихи не шутка, а правда. Вы тоже с юных лет учитесь на уроках здоровья, как нужно правильно питаться. А для правильного питания нужны ... (полезные продукты). В них содержатся питательные вещества: жиры, белки, углеводы.

**II. Основная часть.**

***1. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».***

*Стучится в дверь почтальон.*

Почтальон. Я принес письмо от Карлсона:

*Здравствуйте, друзья! 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.*

**Учитель.** Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы идем в магазин и выберем продукты для него. (Первый и третий ряд - покупатели. Второй ряд - контролер)

*Покупатели складывают в корзину картинки с изображением различных продуктов.*

**Учитель**. Мы выбрали самые полезные продукты. А сейчас разложим остальные продукты на две тарелки: на желтую - полезные продукты, используемые достаточно часто, на красную - продукты, присутствующие на столе редко.

Работает второй ряд. Остальные - контролеры.

***2. Беседа по теме.***

**Учитель.** Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что означает «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 переваривать.

- 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 и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи - кладовая здоровья»? Придумайте загадки об овощах и фруктах.

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника?

**III. Оздоровительная минутка.**

***Игра «Вершки и корешки».***

- Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

**IV. Заключительная часть.**

***1. Инсценировка «Спор овощей».***

Каждый овощ (в руках у ребенка картинка, на которой нарисован соответствующий овощ) доказывает, что он самый полезный и вкусный.

***2. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».***

- Нарисуйте продукты, полезные для здоровья в Дневник здоровья.

**V. Итог.**

Второй чтец.

Подведем теперь итог.

Чтоб расти, нужен белок,

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины - просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

*О. П. Власенко*