***Классный час***

***«Здоровье на грядке и в саду»***

Цели:

1. Напомнить основные правила здорового образа жизни.
2. Формировать отношение к правильному питанию, как основной части здорового образа жизни.
3. Формировать отношение детей к витаминам, как жизненно необходимым веществам, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза к различным заболеваниям.
4. Формировать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

.

Ход классного часа

1. **. Организационный момент**
2. **Вступительная беседа**

 На доске вырезанные из цветной бумаги 5 олимпийских колец.

- Что мы видим. Что означают эти кольца? Где зародились Олимпийские игры? Когда это было?

-Но классный час мы посвятим не олимпийским играм. А чему вы попробуете догадаться сами.

 - Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Как вы думаете, что он ответил? Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым», - и затем добавил фразу, ставшую пословицей.Расшифруйте её:

 ольногокороля

частливееб

йнищийс

оровы

зд

*Ответ:* **Здоровый нищий счастливее больного короля.**

1. **Пять правил здоровья.**

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Давайте вспомним 5 правил сохранения здоровья. (Режим дня, занятие спортом, личная гигиена, правильное питание, не иметь вредных привычек)

**4. В огород, а не в аптеку.**

Поднимите руку, кто никогда не болел? А чем вы лечились, когда болели? Сегодня мы узнаем о том, как можно лечиться без лекарств.

 Если кто-то простудился,

Голова болит, живот.

Значит надо подлечиться,

Значит в путь на огород.

С грядки мы берем микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду,

Снова будешь жизни рад.

-Это правда. Если человек знает, как лечиться овощами и фруктами, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания, овощей и фруктов можно предупредить болезни.

. Овощи и фрукты являются еще и лекарствами.

Презентация:

Слайд 1 .Картофель

* сок свежего картофеля используют при заболеваниях желудка;
* сок картофеля помогает работе сердца, снимает воспаление рта и горла;
* кашицей тертого картофеля лечат ожоги и незаживающие раны;

Слайд 2. Капуста

* в листьях капусты очень много витаминов;
* свежим соком лечат заболевания желудка;
* листья применяются при ушибах;

Слайд 3. Помидор

* томаты используют при недостатках витаминов;
* малокровии, отсутствии аппетита;
* для разглаживания морщин и роста волос;

Слайд 4. Морковь

* при тяжелой работе рекомендуют морковный сок;
* тертую морковь используют при различных заболеваниях;
* соком полощут рот и горло;

Слайд 5. Лук и чеснок

* лук и чеснок – первые лекарства при простуде и гриппе;
* вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле, ангине;
* не зря говорят «Лук от семи недуг»;

Слайд 6. Редис

* улучшает аппетит, содержит много витаминов;
* в редисе витамина С содержится столько, сколько в лимоне и апельсине;

Слайд 7. Петрушка

Эти разные листочки

Лечат сердце, лечат почки

Улучшают аппетит

Боль прогонят, где болит?

Слайд 8. Яблоко

Эти вкусные плоды

Всем знакомы с древности

Все, кто если не болели,

Зубы белые блестели,

Малокровие, ожирение

Побеждают без сомнения.

Вкусны варенье, сок, пюре,

А дерево – во дворе.

Слайд 9. Смородина

Эти листья и плоды

Содержат фитонциды.

Для кулинарии и врача

Они незаменимы.

Источник витамина С

От кашля избавляет.

Слайды 10-19

 А сейчас мы прогуляемся по саду, посмотрим на ягоды и фрукты, которые полезны различными витаминами. Их люди используют как еду и как лекарство.

18. Овощи и фрукты любят все на свете,

Бабушки и дети секреты знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша от простуды.

Апельсин, как витамин, знают все, незаменим.

*Ешьте фрукты, здоровейте.*

*Пейте сок и не болейте!*

19. Овощей и фруктов нужно есть как можно больше, потому что в них много витаминов и других полезных веществ. Без витаминов человек болеет!

Перед едой нужно хорошо вымыть овощи и фрукты. Почему?

**Работа со словами-карточками в группах**

 - Из данных слов и словосочетаний выберите те, которые относятся к характеристике здорового человека, и прикрепите их на доску:

 *(Слова-карточки у каждой группы)*

 ловкий, подтянутый, истощённый, закалённый, бледный, всегда в хорошем настроении, часто простужается, не курит, любит заниматься физкультурой, имеет хороший аппетит, капризен и плаксив, энергичный, сутулый, стройный, неуклюжий, имеет лишний вес.

- Я думаю именно так выглядят олимпийские чемпионы.

Всех благодарю за работу и желаю вам:

никогда не болеть;

* правильно питаться;
* быть бодрыми;
* вершить добрые дела.