Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

 Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новокуровка

 м.р. Хворостянский Самарская область

 Классный час

 Тема : « Десять правил правильного питания»

 Автор: учитель начальных классов

 Гуськова Марианна Александровна

 с. Новокуровка

 **Тема: «Десять правил здорового питания»**

***Цель:*** формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

***Задачи:***

* создать условия для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и здорового питания.
* совместно с учащимися сформулировать правила здорового питания.
* содействовать формированию умения выбирать продукты, полезные для здоровья.
* расширять кругозор учащихся
* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

 **Участники:** учащиеся начальной школы

**Оформление:**
 Высказывания :
 "Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум”
" **Оборудование :**  - Компьютер, мультимедийный проектор, презентация по теме «Здоровая пища», электронный образовательный ресурс.

 **Использованные технологии**: здоровьесберегающая, работа в группах.

 **метапредметные**:

 *Регулятивные:*

* Организовать пространство диалога, творческой деятельности

   на уроке.

•  Способствовать формированию умения сравнивать, обобщать,

   группировать, анализировать; формулировать свои мысли,

   высказывать их вслух, развивать умение делать выводы,

   переключать внимание.

 *Личностные:*

•   Организовать обмен содержанием субъективного опыта между

    учениками.

•   Общение с учениками выстраивать на принципах

    сотрудничества.

 *Коммуникативные*:планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; взаимодействие - строить монологическое высказывание.

 **предметные (здоровьесберегающие):**

•    Развивать в детях чувство необходимости сохранения

     физического здоровья.

Ход классного часа

1. ***Организационный момент***

Рано утром просыпайся,

Себе и людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

В школу смело отправляйся. ***Слайд 2***

 - Ребята, как вы думаете, что на свете всего дороже, что нельзя купить ни за какие деньги? Верно, это – здоровье. Наши предки всегда говорили

«Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь».

 - Наше здоровье - самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если человек небрежно обращается с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм мы не можем. Многие болезни - всего лишь результат неправильного образа жизни.

1. ***Составляющие здоровья***

- Ребята, а что значит быть здоровым? *(высказывания детей)*

- А из чего же, по вашему мнению, складывается здоровый образ жизни человека? ***Слайд 3***

 ***(Приложение 1)***

- О своем здоровье люди думали еще в древности. Древние греки, например, мало болели и долго жили! От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

 Предлагаю вам сейчас поработать в группах и подобрать к каждому пункту подходящую пословицу. ( *У каждой группы пословицы состоят из двух половинок, детям нужно составить пословицу правильно и соотнести ее с пунктами на доске)*

*- В здоровом теле, (здоровый дух)*

*- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)*

*- К слабому и болезнь (пристает)*

*- Поработал (отдохни)*

- Видите, как много нам с вами нужно выполнять, чтобы быть здоровыми. Но сегодня мы обратимся только к одной из составляющих здорового образа жизни – правильному питанию.

***На доске пословицы (на слайде 4, для вывода пословиц нужно нажать на картинку в углу)***

***«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»***

***«Мельница живёт водою, а человек едою»***

- Как вы понимаете смысл этих пословиц? Зачем человеку нужно есть?

**Инсценировка стихотворения Михалкова «О Девочке, которая плохо кушала**

 **(Приложение 2)**

**-** Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

**ВЫВОД 1.** Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. ***Слайд 5*** ( для появления текста нажать на ПРАВИЛО 1)

- А какой должна быть еда? (*вкусной, разнообразной*). Почему? (*В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины*).

-Что же есть в пище такого, без чего невозможно жить? Об этом нам расскажут Цветные человечки

.

**Инсценировка «Цветные человечки»**

Ведущий (представляет гостей).

Белый цвет – белки, они – строители***. Слайд 6*** (нажать на белого человечка)

Чтобы вырасти ребенок мог,

В пище должен быть белок.

Белки.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он.

И тебе поможет.

Ведущий

Оранжевый цвет – углеводы.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа.

**Углеводы. *Слайд 7* (** нажать на оранжевого человечка**)**

Нам тепло и в непогоду

Поставляют углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

Ведущий

Желтый цвет – жиры.

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

**Жиры**. ***Слайд 8*** ( нажимать по очереди на желтого и зеленого человечка)

Сохраняет температуру

И влияет на фигуру,

Защищает от мороза.

Ведущий

Зеленый цвет – витамины. Их двадцать.

**Витамины.**

Мы столько радости несем,

От болезни и простуды

Всех детей мы бережем.

Ведущий

Голубой цвет – вода – источник жизни. ***Слайд 8 ( щелчок по слайду для появления капельки, следующий щелчок – переход на следующий слайд)***

В организме путешествует вода.

Она не исчезает никогда!

**Учитель**

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!

От болезней и простуды

Каждый день нас берегут.

Скажем вам без хвастовства

Истину простую –

Минеральные вещества

Играют роль большую.

Дети (хором).

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условье.

 ***Слайд 9 ( по щелчку исчезает картинка, появляется текст)***

Вы видите ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную Всемирной

Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

- В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия. Эти продукты помогают организму расти и стать сильным ; на втором уровне – овощи и фрукты. Они снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба. Эти продукты дают нашему организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

**ВЫВОД 2:**  Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным. ***Слайд 10***

(щелкнуть по слову ПРАВИЛО)

- Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём правила здорового питания.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

**ВЫВОД 3:** Питание должно быть регулярным и умеренным ***Слайд 11***

(щелкнуть по слову ПРАВИЛО)

- Дети вашего возраста должны питаться 4-5 раз в день в одно и тоже время.

А еще питание должно быть умеренным.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

**Музыкальная пауза: песенка Обжор ( из спектакля « Леопольд и другие») (Приложение 3)**

- Вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сейчас.

 **Игра «Вредно – полезно» *Слайд 12***

Выбираются 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные: *рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.*

-Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём.

***«Всё полезно, что в рот полезло».***

Поэтому сейчас , ребята, я приглашаю вас в научно-исследовательскую лабораторию «Правдиво о разном». Наши исследователи расскажут вам много интересного (учащиеся заранее готовчт материал на заданные темы).

***Исследователь* 1. (Приложение 4) *Слайд 13***

**Учитель:** Дорогие исследователи, а что вы можете сказать о жевательных резинках, которые любят многие дети?

**Исследователь 2. (Приложение 5) *Слайд 14***

Учитель: Уважаемые исследователи, а теперь я хочу спросить у вас не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

**\Исследователь 3**. **(Приложение 6)** ***Слайд 15***

-Ребята, я надеюсь, что вы прислушаетесь к советам наших консультантов и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.

**ВЫВОД 4:** Пища должна быть полезной. ***Слайд 16 (***Щелкать по слову ПРАВИЛО)

- А какую пищу можно считать полезной? *(Ту, в которой много витаминов).*  Скажите, а какие продукты содержат наибольшее количество витаминов?

**Кроссворд: «Овощи – фрукты» Слайд 17**

**Инструкция по работе с анимированным кроссвордом:**

 ***Разгадывать кроссворд можно с любого слова. Щелчок по стрелке с цифрой , на экране появится фигура с загадкой.***

***Для проверки слова-отгадки, нужно щелкнуть по прямоугольнику с вопросом. Появится слово и картинка. Для того, чтобы исчез данный вопрос , щелкаем по картинке-отгадке.***

***(Приложение 7)***

**ВЫВОД 5:** Нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов. ***Слайд 18***

- Ребята, посмотрите, сколько правил здорового питания мы с вами сегодня открыли. Но это не еще не все правила, которые должен выполнять человек, чтобы быть здоровым. Сейчас предлагаю вам в группах подумать, и дополнить нашу схему теми правилами здорового питания, о которых мы не успели сегодня сказать. **Слайд 19 ( по щелчку появляются правила)**

1. ***Подведение итогов. Рефлексия.***

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании.

И мне очень хочется, чтобы вы поделились своими впечатлениями о нашем сегодняшнем разговоре. Дополните предложения ***Слайд 20***

1. Сегодня я понял…

2. Мне еще нужно …

3. Я буду обязательно…

4. Дома я обязательно расскажу о…

- Ребята, я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Использованные источники:

[http://lana-web.ru/zdorovie/pravila\_zdorovogo\_pitania.htm l](http://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.htm%20l) 10 правил здорового и сбалансированного питания.

<http://www.lyceum-6.edusite.ru/images/p135_piramidapitaniya.jpg> пирамида

<http://g1.delfi.ua/images/pix/380x250/a8217f04/3fae152413d949fd12-1996443.jpg> корзина

<http://www.krasoved.ru/resize/100/341/w/uploads/section/1aa6ca907569b3c6f4a680a128dc1cce.jpg> весы

<http://www.ozedu.ru/files/u1088/pitanie_szhat.gif>

<http://www.supertosty.ru/images/cards/zdor_pit_04.jpg> за здоровое питание

<http://www.edu.cap.ru/home/1206/2013/zogz.jpg> зарядка

<http://www.supertosty.ru/images/other/zdorovie.jpg> здоровье

[http://istok.tom.ru/files/top\_big\_01(1).jpg](http://istok.tom.ru/files/top_big_01%281%29.jpg) слова Гиппократа

<http://www.dyatlovo.info/files/u101/__________________2.jpg> здоровое питание

<http://krasota.uz/userfiles/images/%D0%A4%D0%B0%D1%81%D1%82-%D1%84%D1%83%D0%B4.jpg> фаст –фуд

<http://img.webmd.com/dtmcms/live/webmd/consumer_assets/site_images/articles/health_tools/high_protein_diet_slideshow/photolibrary_rf_photo_of_high_protein_food.jpg> продукты богатые белком

[http://otvetin.ru/uploads/posts//1294049170\_1.jpg](http://otvetin.ru/uploads/posts/1294049170_1.jpg) углеводы

<http://ladyexpert.ru/uploads/prew/n4748-0.jpg> жиры

<http://eshevchuk.ru/files/images/38341974_0.jpg> человечки

<http://forchel.ru/uploads/posts/2012-02/1328203985_9.gif> капля

 **Рецензия на методическую разработку классного часа Т Тема : « Десять правил правильного питания» для учащихся младших классов**

 **Гуськовой М.А.**

 Методическая разработка классного часа составлена классным руководителем 3 класса Гуськовой М.А.. Тема «Десять правил правильного питания» относится к разделу тем о здоровом образе жизни. Выбранная тема актуальна и представляет интерес для обучающихся школы. Актуальность темы обусловлена тем, что здоровье школьников характеризуется в настоящее время как критическое, поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной проблемой. Содержание методической разработки направлено на достижение таких целей как формирование здорового образа жизни, самостоятельности, успешной социализации, самореализации. В разработке данного классного часа, подготовке материала активно принимали участие обучающиеся т.к. данная тематика представляет для них интерес не только в познавательном аспекте, но и является частью дополнительных знаний, которые они будут использовать в своей деятельности. Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс социализации - воспитание. Методическая разработка содержит следующие разделы: содержание классного часа, цели и задачи, ход классного часа, фотоиллюстрации, презентация, список используемой литературы.

 Методическая разработка классного часа может быть рекомендована к использованию при проведении классных часов по «Здоровому образу жизни» для учащихся  младшего школьного возраста.

 Рецензент  Павловская Галина Николаевна,

 зам. директора по воспитательной работе