Познавательно- игровой классный час

«Здоровое питание»

Цель: сформировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

 *Ход классного часа.*

1. *Вступительное слово.*

-Доброе утро, ребята! Очень приятно видеть вас! Думаю, мы сможем хорошо поработать! Говорить будем об очень важном, о вашем здоровье и о правильном питании.

 *2. Определение проблемы.*

-Все дети любят играть! Мы с вами поиграем в игру «Люблю, не люблю». Приготовьте карточки красного и зелёного цвета. Я буду называть продукты или блюда. Если вы любите эти продукты показывайте карточку зелёного цвета, если нет, то красного.

 (Блюда из курицы, манная каша, мороженое, яблоки, апельсины, конфеты, супы, мясные котлеты, рыбные консервы, чипсы, картофельное пюре, лук в супе, морковный сок, салат из свеклы, сыр, молоко, сладкая газированная вода)

-Теперь я больше знаю и о том, как вы питаетесь. Не все полезные блюда есть в вашем рационе.

 *3. Основная часть.*

*Поговорим о завтраке.*

-С чего начинается ваш день? Надеюсь Вы уже позавтракали.

-Завтрак должен быть довольно плотным, так как четвертую часть дневной нормы калорий нужно съесть утром. Кто ответит, что полезно есть на завтрак?

-Самый полезный завтрак- это каша. Поднимите руки те, у кого мама умеет готовить вкусные каши. Я много лет работаю в школе и к сожалению, наблюдаю, что дети плохо кушают каши. А может дети просто не знают о пользе этого блюда?!

-А вы знаете чем они полезны?

-Крупы обладают многими полезными свойствами особенно ценят их из-за большого количества углеводов. Сейчас мы вспомним из какой крупы обычно готовят каши.

 Крупы: кукурузная, ячневая, пшённая, гречневая, перловая, рисовая и т.д.

*Рассказ ученика*. (Слайд 7) Каша исконно русское блюдо. Самые древние каши- пшеничная, манная, овсяная. Каши очень полезное блюдо, недаром про слабых людей в народе говорят: «Мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай, в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей скажут: «С ним каши не сваришь».

 *Обед.*

-Время идёт вперёд. Наступает время обеда.

Покушать принято плотно. Съесть половину всех калорий. Начинать полезность с овощей.

-Как думаете почему?

-Они приглашают аппетит, так как в желудке начинает активно выделяться желудочный сок. В них много витаминов и лучше усваиваются другие блюда.

*Игра «Волшебный мешочек».* (Слайд 10)

(В мешочке лежат фрукты и овощи. Дети закрытыми глазами, на ощупь, должны определить, что попалось в руку).

-Затем принято есть первое блюдо.

-Скажите, ребята, а что готовят на первое?

-У нас сегодня на первое борщ

-На второе полезно есть рыбу и мясо.

-Любой обед невозможно представить без хлеба. Прошу помочь мне. У вас в конвертиках пословицы зачитайте их.

-Как нужно относиться к хлебу?

*Полдник.*

-Ещё далеко до ужина и поэтому полдник. На полдник предлагаю вам ягоды и фрукты, которые можно съесть сырыми или сделать из них соки.

-А сейчас игра на внимание, называется «Повторим».

(Учитель предлагает ученикам карточки, расположенные в определённом порядке. 30 секунд дети рассматривают. Затем необходимо повторить расположение картинок.)

-О напитках (Слайд 14). Человек на 70% состоит из воды. В сутки человек должен выпивать до 2 литров воды. Без еды можно прожить больше месяца, а без воды два-три дня.

-Ребята какие напитки знаете?

-Сейчас в России самый распространенный напиток чай. В далекой древности на Руси пили морсы, рассолы, квас, сбитень, кисель.

-А ещё на полдник кушаем сладкое.

-А что полезно есть вместо конфет?

-Да, правильно- это сухофрукты.

 *Ужин*

-Что полезно кушать на ужин узнаете если найдете слова, которые спрятались. Дети разгадывают головоломку и получают слова: сыр, яйца, молоко, овощи, фрукты.

-Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна. Это должно быть легкоусвояемая пища.

-Мы сегодня очень много говорим о пользе питания.

-Что нужно еще знать, чтобы оставаться здоровым?

Принимайте витамины, питайтесь правильно.

*6. Итог занятия*

-Я очень надеюсь, что наша работа окажется полезной для вас и вы поймёте, как важно хорошо питаться. У меня есть к вам предложение. Давайте другим ребятам расскажем об этом.

-На доску вывешивается плакат с корзиной. На столах приготовлены картинки с изображением различных продуктов.

-Каждый из вас может в неё положить всё что считаете нужным.

-Говорю вам «Спасибо за работу». Сегодня для вас есть маленький подарок.

Отгадайте загадку. И вы поймете, что это.

Круглый, зрелый, загорелый,

Попадался на зубок,

Расколоться всё не мог,

А попал под молоток,

Хрустнул раз - и треснул бок. (Орех)

-Правильно, это грецкий орех. Грецкий орех - это кладезь витаминов и полезных веществ. По совокупности полезных свойств, ему нет равных. Он считается символом мудрости.

-Ещё я попрошу вас заполнить карточки. Это будет вашим домашним заданием, карточки называются «Полезные продукты».