**Классный час «Правильное питание»  
  
  
Цель:** формирование навыков здорового образа жизни и правильного питания.  
  
**Задачи:**  
• развивать у детей интерес к сохранению своего здоровья через правильное питание:  
• закрепить знания о полезных для организма продуктах питания;  
• формировать у детей представление, что в овощах и фруктах содержится большое количество витаминов.  
  
**Оборудование:** компьютер, диск с презентацией, экран, проектор, бланки меню (для заполнения), костюмы (для участников инсценировок), лепестки цветка с записанными на них частями пословиц.  
  
**Ход занятия**Приветствие.  
Здравствуйте! Слово какое чудесное:  
Чуточку доброе, чуточку нежное.  
Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.  
Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.   
При встрече люди обычно говорят это хорошее доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам, мои дорогие ребята!  
  
**Вступительная беседа.**   
Слайд 2  
- А как вы считаете, что такое здоровье?   
Слайд 3  
(Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия)  
Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, то он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успеет сделать.  
- Отчего же зависит здоровье?  
Во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как о нем заботиться, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретаются в детском возрасте. Наиболее опасный возраст – от рождения до 16 лет.  
Лишь 20% здоровья формируют гены, остальные 80% мы создаем сами. Точнее их создает наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся, насколько внимательно прислушиваемся к своему организму, как мы ему помогаем.  
Вот сегодня мы с вами об этом и поговорим.  
  
**Работа с пословицами.**  
Слайд 4.  
Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг,  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснешься ты земли -  
Быть по-моему вели.  
  
- Какое последнее желание было у девочки Жени из сказки В.Катаева «Цветик-семицветик»?  
Сейчас мы с вами тоже окажемся на волшебной поляне, где растут волшебные цветы. На их лепестках расположились части пословицы. Составьте пословицы.   
Слайд 5  
1. В здоровом теле  
2. Где здоровье там и  
3. Двигайся больше  
4. красота  
5. Береги платье снову,  
6. здоровый дух  
7. Чистота  
8. проживешь дольше  
9. залог здоровья  
10. а здоровье смолоду  
11. Забота о здоровье –   
12. лучшее лекарство.  
  
Инсценировка стихотворения С.Михалкова   
«Про девочку, которая плохо кушала»  
(3 обучающихся)  
Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.  
- Съешь яичко, Юлечка!  
- Не хочу, мамулечка!  
- Съешь с колбаской бутерброд! -   
Прикрывает Юля рот.  
- Супик?  
- Нет...  
- Котлетку?  
- Нет... -  
Стынет Юлечкин обед.  
- Что с тобою, Юлечка?  
- Ничего, мамулечка!  
- Сделай, девочка, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
- Не могу, мамулечка!  
Мама с бабушкой в слезах -  
Тает Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!  
А тебе скажу, девица:  
Все едят - и зверь и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жует овес.  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают,  
Утром завтракает Слон -  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке ужинает Крот.  
Обезьянка ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр швейцарский  
Любит Мышь...  
Попрощался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!  
Свободное высказывание мнений детей  
- Какой совет вы дадите девочке?  
  
Сегодня мы с вами поговорим о правильном питании.  
  
Какое блюдо полезнее всего есть на завтрак?  
Слайд 6  
Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшенная, манная овсяная, каша с тыквой, каша со свёклой…Вкусно!   
Каши очень полезное блюдо, недаром в народе про слабых людей как говорят?  
«…Мало каши ел!»  
В старину существовал обычай – в знак примирения с врагом сварить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят:  
«С ним каши не сваришь!»  
  
Ешьте кашу с молоком,   
Делайте зарядку   
И тогда с мускулатурой  
Будет все в порядке!  
  
Слайд 7  
Физминутка  
Ах как долго все считали,  
Глазки у ребят устали (поморгали глазами)  
Посмотрите все в окно (вправо-влево)  
Ах, как солнце высоко!  
Мы сейчас глаза закроем,  
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пройдем (глазами по дуге)  
Вправо-влево повернем,  
Жмурься сильно, но держись! (зажмурились)  
  
  
Инсценировка «Витамины».   
(5 обучающихся)  
  
Каша - это хорошо,  
А с витамином – лучше.  
Как поесть и что поесть,   
Вас сейчас научим.  
Витамины  
Мы сестрички-витаминки: А, В, С и Е, и D  
Очень многие продукты есть советуем тебе.  
Витамины АВС – так мы называемся  
Быть здоровыми всем вам  
Мы помочь стараемся  
Е,D  
Витамины Е.и Д  
Мы советуем тебе  
Чтоб и рос ты и жил   
Ни о чем бы не тужил  
А,В  
Ешьте печень ижелток  
И морковь и рыбу  
Чтобы вырасти могли  
Видеть все могли бы  
В,С  
Черная смородина  
Шиповник и лимон –   
Все полно «С»витамина  
Как полезен всем намон  
В  
Витамины группы «В»  
Мы советуем тебе  
Они в гречневой крупе  
В черном хлебе обитают  
Укрепляют аппетит  
Памяти нам добавляют  
Д  
Ну а я всегда в бобах  
В рыбьем жире, в молоке,   
В масле, сыре, рыбе,   
Чтоб вы съесть смогли бы.  
  
Слайд 8  
Трудно представить, что 200 лет назад в языке не существовало слово «витамин». Витамины -(от лат. vita -«жизнь») — вещества, которые требуются организму для нормальной жизнедеятельности.  
Слово витамин придумал ученый Казимир Функ. От открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».  
Нашему организму требуется не так уж и много витаминов – всего несколько сотых грамма в день. Но если эту маленькую дозу организм недополучает, человек начинает часто болеть и быстро уставать. Тогда говорят – у него авитаминоз. Чем больше нагрузка на организм, тем больше ему нужно витаминов. В настоящее время ученые выделили несколько основных витаминов.  
Назовите их.  
  
Витамин А. слайд 9  
Необходим для нормального роста и развития человека, предотвращает нарушение зрения.  
Содержится в моркови, рыбьем жире, сливочном масле, помидорах, зеленом салате, шпинате.  
Витамин С. слайд 10  
Необходим для образования здоровой кожи, укрепления сосудов, нормального обмена веществ в организме.  
Содержится в печени, цитрусовых, смородине, киви, ананасе, листовых овощах и т.д.  
Витамины группы В. слайд 11  
Участвуют в тканевом дыхании, оказывают влияние на центральную нервную систему, обмен белков, жиров и углеводов, обеспечивают восприятие глазом света и цвета.  
Содержатся в рисе, пшенице, ржи, гречневой, овсяной крупе, печени, яйцах и т.д.  
Витамин Д. слайд 12  
Участвует в кальциевом и фосфорном обмене, необходим для образования зубов и костей.  
Содержится в рыбьем жире, яичном желтке, масле, молоке, печени, образуется в коже под действием солнечных лучей.  
  
Витамины – просто чудо!  
Столько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед ними упадут,  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –   
Важнейшее условье!  
  
- Каких же правил нужно придерживаться , чтобы ваше питание действительно стало залогом вашего хорошего здоровья?  
Свободное высказывание мнений детей. Составление правил питания.  
  
Слайд 13  
Золотые правила приёма пищи и поведения за столом.  
  
1. Ешь больше фруктов и овощей.  
2. Пей больше воды. Ну, не переусердствуй, конечно, 1,5 литра жидкости будет достаточно. Лучше всего пить минеральную воду без газа. Не пей пепси-колу, кока-колу. Это вредно.  
3. Откажись от ежедневного потребления булочек, пирожных, печенья. Конечно, нельзя вовсе отказываться от сладкого. От этого и настроение портится, и голова хуже соображает. Но каждый день есть мучное – это уже перебор.  
4. Ешь кашу на завтрак. Идеальный вариант – овсяная каша с яблоками, изюмом и бананами, рисовая каша с медом, гречневая каша с морковью.  
5. Сосредоточься на еде. Во время еды думай только о еде. Не читай, не смотри телевизор, не болтай. Иначе твой мозг не поймет, что ты уже покушал.   
6. Не ешь после семи часов вечера.  
7. Не перекусывай пирожком, печеньем с маслом, булочкой, сухариками, чипсами.  
8. Колбасные продукты категорически противопоказаны детям. Исключай майонезы, кетчупы.  
9. Добавляй в пищу укроп, петрушку, шпинат, зеленый лук.  
10. В своём питании используй в первую очередь молоко и молочные продукты: сыр, кефир, сливки, сметану, сливочное масло.  
  
**Итог.**«Составь меню».  
У вас День рождения. Что вы включите в меню, чтобы пища была полезной, богатой витаминами. (Самостоятельная работа детей. Обсуждение составленных меню.)  
- А вы знаете, где больше всего долгожителей? На Кавказе. Этому способствует свежий горный воздух и кавказская национальная кухня, богатая зеленью, молочными продуктами овощами.  
  
Арифмация  
  
Я хочу быть здоровым!  
Я могу быть здоровым!  
Я буду здоровым!  
  
Будьте здоровы!