**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!