**Классный час в 1 классе.**

**Тема: «Правильное питание – залог здоровья».**

**Цель**: Создать условия для ознакомления учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека,  с продуктами питания, содержащими различные витамины.

**Задачи**:

1) содействовать  расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;

2) познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека;

3) формировать представление младших школьников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;

4) развивать креативное мышление и творческий потенциал в процессе реализации групповых и индивидуальных работ учащихся;

5) воспитывать культуру взаимодействия учащихся в парной и групповой работе.

**Оборудование:**

- таблички с названиями команд, с названиями витаминов (А, В, С, Д),

с пословицами и высказывании о здоровье и питании;

- выставка детских работ о полезных продуктах;

- конверты с заданиями;

-ватманы, клей;

- фруктовый сок

**Ход классного часа.**

1. **Орг. момент.**

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам всем здоровья.

**2.Актуализация знаний.**

Хотелось бы начать наше занятие с отрывка из стихотворения

**К.И. Чуковского "Барабек"**   
Робин Бобин Барабек   
Скушал сорок человек,   
И корову, и быка,   
И кривого мясника,   
И телегу, и дугу,   
И метлу, и кочергу,   
Скушал церковь, скушал дом,   
И кузницу с кузнецом,   
А потом и говорит:   
"У меня живот болит".

**Учитель.** Почему заболел живот у Робина Бобина?   
**Дети.** От того, что он много съел.   
**Учитель.** Чем опасно переедание?   
**Дети.** Вредно для здоровья.

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. Каждый человек в ответе за своё здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Ели человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остаётся здоровым до глубокой старости, но вокруг него столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты. А что же самое главное в жизни у человека?  Это здоровье. А значит, его надо беречь.

О чём мы сегодня побеседуем на занятии?

**3.Работа по теме классного часа. Изучение нового материала.**

Учитель предлагает детям выбрать название команды, при помощи жребия.

-Завтрак

-Обед

-Полдник

-Ужин

(на стол выставляется табличка с названием команды)

**ЗАДАНИЕ № 1**

У вас на партах лежат карточки в конверте № 1, посмотрите внимательно и выберите только те продукты, которые содержат витамины и полезные вещества.



|  |
| --- |
| пирожное  груши  пепси кола  салат из ягод  конфеты  компот из фруктов |

(Работа в группах, класс разделён на 4 группы).

Молодцы, вы справились с заданием.

**Учитель**: Слово «витамины» произошло от латинского vita, что означает «жизнь». Уже по этому названию  видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им происходят рост и восстановление клеток и  тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям.

А вот в каких продуктах живёт каждый витамин – вам расскажут ребята.

А сейчас давайте пригласим витамины **А, В, С, Д** и они нам немного расскажут о себе, о их пользе, о тех продуктах, в которых они содержатся.

**Витамин А:**

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

Он и в масле, в жирном сыре.

И, конечно, в рыбьем жире.

И в печенке, и в желтке

Он бывает в молоке.

И морковь, и абрикосы

Витамин «А» в себе носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

**Витамин В:**

Рожь, пшеница и гречиха,

Печень, дрожжи и сырок,

Вкусный от яиц желток –

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

**Витамин С:**

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

И в салате, в щавеле,

Поищите на земле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин -

Ну, во всем мы «С» едим!

**Витамин Д:**

«Д» – полезный витамин,

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь.

Есть в сметане и в яйце,

В масле, сыре, молоке.

**ПРОЧЬ УСТАЛОСТЬ И МИГРЕНЬ ВИТАМИНЫ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ! (Все вместе).**

(Учитель раздаёт картинки на которых нарисованы овощи и фрукты).

Чуть позже вы узнаете зачем они вам понадобятся.

А пока приступаем к заданию № 2.

**Задание № 2**

Ребята, а как вы думаете, почему у наших команд такие необычные названия? (Ответы детей.)

У вас на столах лежат карточки в конверте № 2.

Ваша задача составить меню из слов:

Команда под названием «ЗАВТРАК» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в утренние часы, на завтрак.

Команда под названием «ОБЕД» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в обеденные часы, на обед.

Команда под названием «Полдник» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять во время полдника.

Команда под названием «Ужин» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в вечерние часы, во время ужина.

**МЕНЮ.**

Из перечисленных продуктов выбрать наиболее подходящие для :

1.завтрак

2.обед

3.полдник

4.ужин

**каши (это могут быть гречневая, из овса, риса, манная )**

**омлет**

**молоком**

**кусочек батона**

**кусочек хлеба**

**творожная запеканка**

**сырники**

**фрукты (банан, яблоко, киви, апельсин, груша)**

**сок (яблочный, апельсиновый, виноградный)**

**компот из фруктов**

**чай чёрный**

**чай чёрный с лимоном**

**мёд**

**первое блюдо (суп, борщ, рассольник, солянка)**

**второе блюдо (котлета, рыба, курица с картошкой пюре, с рисом, с гречкой)**

**салат из свежих овощей**

**выпечка**

**йогурт**

**печеные яблоки**

**рыба или мясо**

**салат из свежих фруктов**

**тушёные овощи**

**кефир**

**яйцо**

Слушаем по очереди каждую из команд.

Ребята, а как вы думаете какая из команд должна первая рассказать то меню, которое они составили? А почему?

Да, действительно команда «Завтрак», именно с неё мы и начнём.

Правильно, на завтрак лучше есть кашу. Так как именно она– наиболее подходящее блюдо для завтрака. Каша содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или физическими работой.

Очень вкусный завтрак из творога - сырники со сметаной.

Разминаем творожок с сахарком скрипучим.

Словно во дворе снежок собираем в кучу.

И добавим мы к нему солнышко-яичко.

А потом ещё муку, чтоб припудрить личико.

Поработают теперь повара ладошки.

И в духовку уберут сырные лепёшки.

Пусть погреются чуть-чуть, подрумянят щёчки.

Ведь на завтрак прибегут девочки и мальчики.

К ним у нас в столовой подают компот.

Пьём, со лба стирая пот

Вкусный, сладенький компот.

Атак же бутерброд с маслом и сыром.

Вкусно кушать бутерброд,

В руки взял — он сразу в рот.

Как называется следующая трапеза? Обед.

**Учитель.** А что нужно обязательно есть на обед мы с вами узнаем послушав меню, которое составили дети из команды под названием «Обед».  
(Дети зачитывают своё меню.)

Сейчас мы с вами постараемся приготовить первое блюдо на обед.

**ИГРА№1.**

**Игра: «Вершки и корешки»**

Дети встают возле своих парт. Если мы едим то, что находится под землёй, то вы приседаете, если же мы едим, то , что находится над землёй, то вы встаёте на носочки и поднимаете руки вверх.

*Морковь*

*Яблоки*

*Картофель*

*Огурец*

*Свёкла*

*Помидор*

*Лук репчатый*

*Арбуз*

*Чеснок*

*Редиска*

*Клубника*

*Капуста*

**ЗАДАНИЕ № 3**

У вас на столах лежит конверт под №3. Откройте его и прочитайте задание.

Что вам необходимо сделать?

Выберите продукты, из которых можно приготовить:

Команда «Завтрак» - ЩИ

Команда «Обед» - РАССОЛЬНИК

Команда «Полдник» - УХА

**Рассольник**

- кефир, кофе, вода;

- мясо, рыба;

- соль, аджика;

 - огурец, крупа, лук;

 - картофель, крем;

 - морковь, горох.

**Щи**

- молоко, чай, вода;

- картофель, капуста;

- свекла, помидор, лук;

- соль, горчица, мясо;

- репа, морковь.

**Уха**

-вода, квас, сок;

-рыба, мясо;

-соль, сахар;

-огурец, картофель,

-морковь, лук.

**Суп гороховый**

- молоко, чай, вода;

-рыба, мясо;

-горох сушеный, фасоль, кукуруза;

-лук репчатый , морковь ;

-картофель, макароны;

-соль, сахар;

На столах у вас лежит конверт на котором написано – ключик к заданию №3, откройте и проверьте справились ли вы с этим заданием?

Мы с вами хорошо пообедали. А во сколько времени мы можем устроить для себя следующий небольшой перекус?

**ПЕРЕКУС**

Ребята, помните Винни-Пуха?! Завтрак давно закончился, а обед еще и не думал начинаться!!! Помните!!! А не пора ли нам подкрепиться?! Вот это как раз о перекусе!!!

В 15.40- 16.00 час. А как называется эта трапеза? Да, совершенно верно это полдник. Полдник - это легкий прием пищи между обедом и ужином.

Давайте вспомним, что мы должны съесть в эти часы приёма пищи?

Дети из команды, под названием «Полдник» зачитывают меню, которое они составили.

В полдник желательно использовать свежие фрукты или ягоды, также включать молоко или кисломолочные продукты, чай с лимоном, сок, можно скушать хлебобулочное изделие или вкусный бутерброд.

Все эти трапезы мы получаем в школе. А когда вы приходите домой, то все вместе дома усаживаетесь за стол и начинаете …..

Прежде чем мы ответим на этот вопрос послушайте загадку .

ЗАГАДКА:

**Ужин**

Скоро спать пора ложиться,

Надо на ночь подкрепиться.

Всем ребятам нужен

Вкусный, сытный ……..**(ужин).**

Ужин - это время когда вся семья собирается вместе.

Теперь наша 4- ая команда под названием «Ужин» зачитает меню, которое необходимо использовать при приготовлении ужина.

Самый здоровый и "безопасный" ужин - легкий.

**Учитель:** Время ужина 19.00 - 19.30 час.

1. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.   
2. Это должна быть легкоусвояемая пища – желудку тоже необходим перерыв в работе.   
3. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). В качестве напитка использовать молоко или кефир.

**ИГРА№2.**

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

Все дети встают возле парты.

Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание:

Ребята, я читаю двустишие. Если вы с ним согласны, говорите хором «Это я, это все мои друзья» и хлопаем в ладоши.

Если не согласны – молчите, качаете головой и топаете тихонько ногами.

*Кто, согласно распорядку,*

*Выполняет физзарядку?*

*Дети: «Это я, это все мои друзья»*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Кто из вас всегда готов*

*Жизнь прожить без докторов?*

*Дети: «Это я, это все мои друзья»*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Кто не хочет быть здоровым,*

*Бодрым, стройным и весёлым?*

*Дети: молчат*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Кто же любит помидоры,*

*Фрукты, овощи, лимоны?*

*Дети: «Это я, это все мои друзья»*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Ну, а кто начнет обед*

*С колы, пиццы и конфет?*

*Дети: молчат*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Кто из вас не ходит хмурый,*

*Любит спорт и физкультуру?*

*Дети: «Это я, это все мои друзья»*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Кто не любит помидоры,*

*Фрукты, овощи, лимоны?*

*Дети: молчат*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Кто поел и чистит зубки*

*Ежедневно дважды в сутки?*

*Дети: «Это я, это все мои друзья»*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Кто из вас, из малышей*

*Ходит грязный до ушей?*

*Дети: молчат*

Молодцы!!! Присаживайтесь на свои места.

**4.Закрепление полученных знаний.**

Дети делятся на две команды. По принципу у кого какой предмет нарисован на карточке, фрукты и овощи. (Эти картинки учитель давал в начале занятия).

Детям необходимо сделать плакаты( стен газеты).

|  |  |
| --- | --- |
| **Самые полезные продукты** | **Описание** |
| **1.Яблоки**  **2.Морковь, брокколи**  **3. Лук / чеснок**  **4. Каши**  **5.Молочные продукты** | Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины помогают процессу пищеварения. Яблоки богаты микроэлементами (железом), поэтому предотвращают развитию анемии  Морковь - кладезь бета- каротина. Брокколи - диетический гипоаллергенный продукт.  Употребление этих продуктов повышает иммунитет, снабжает организм витаминами и минералами.  Они богаты углеводами, необходимы для роста и развития ребёнка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день, предпочтительно давать на завтрак.  Молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. |
| **Самые вредные продукты** | **Описание** |
| **1.Кока-кола**  **2.Сладкая газировка**  **3.Картофельные чипсы.**  **4.Сосиски (и дешёвая колбаса)**  **5. Маргарин.** | Напиток содержит ортофосфорную кислоту, которая может удалять ржавчину. А в 1 литре напитка - 25 ложек сахара, такая нагрузка не под силу поджелудочной железе ребёнка, отвечающей за понижение сахара в крови.  Напиток содержит бензоат натрия, который повреждает митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени и другим заболеваниям.  В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша.  В их составе практически нет мяса, зато много жиров, соевого белка и нитрита натрия, который превращается в канцероген.  В маргарине содержатся молекулы жирных кислот, которые превращаются в транс-изомеры, повышающие уровень холестерина в крови, способствуют развитию сосудистых заболеваний. |

**5. Итог.**

От каждой команды по одному человеку выходят к доске и защищают сою работу.(1 – польза и 2 – вред продуктов).

Ребята, а как вы думаете, что бы для нас было полезнее выпить газировку или фруктовый сок?

Каждый обучающийся получает сок.

*Приложение 1. *

