

МОУ Школа с.Харсаим

Педагог допобразования: Рочева Г.Г.

Предмет: Классный час

Класс: по выбору

Тема: Здоровое питание – путь к отличным знаниям.

Цели занятия:

1. Формирование представлений о здоровье.
2. Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
3. Расширить знания детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
4. Повторить основные правила правильного питания.
5. Познакомить с правилами здорового питания.

Оборудование: ПК, ИД, на доске плакат: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», корзинки с муляжами овощей и фруктов, карточки с иллюстрациями продуктов.

Ход мероприятия.

1. Подготовка детей к занятию.
2. Введение в проблему.
 - Ребята, сегодня на уроке мы поговорим об одной из важных составляющих здоровья человека. А о чем мы сегодня будем говорить, вы узнаете, прослушав стихотворение К.И. Чуковского.

Робин Бобин Барабек...

А потом и говорит:

“У меня живот болит”.

- Ребята, почему заболел живот у Робина Бобина? (ответы детей)

- Верно. Кто догадался, о чем мы сегодня поговорим? (слайд 1)

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности,

поэтому так важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды жизни человека. Особенно велика роль питания в детском возрасте. Это обусловлено рядом причин. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций, развитием и усложнением высшей нервной деятельности. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

- Какие правила правильного питания вы знаете? (ответы детей)

3. -Какое питание можно считать здоровым? (слайд 2)

- Слово витамин происходит от двух слов: вита- жизнь, амин- вещество.

Витамины обозначаются латинскими буквами А, В, С и др.

"Витамины" (слайды 3-5)

Очень многие продукты есть советуем тебе.

Витамины "А", "В", "С" - так мы называемся!

Быть здоровыми всем вам, мы помочь стараемся.

"А", "В" Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,

Чтобы вырасти могли, видеть всё могли бы.

«В» и «С» Чёрная смородина, шиповник и лимон-

Всё полно "С" витамина, как полезен всем нам он

Витамины "Е" и "Д" мы советуем тебе,

Чтобы рос ты и жил, ни о чём бы не тужил.

Витамин "Д" всегда в бобах, в рыбьем жире, молоке,

В масле, сыре, рыбе, Чтобы вы всё это-съесть смогли бы.

"С" (- Витамин С – один из важных витаминов.

Если его не хватает в организме человека, то тот быстро утомляется, часто простужается. А где же человек может взять этот витамин? (Из продуктов.)

(ВИТАМИНЫ – А,В,С, Д) СТИХИ О ВИТАМИНАХ (слайд 6)

Пословицы. (Игра собери пословицу)

Поел моркови - прибавилось крови.

Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.

Ранняя зелень болезни не пустит.

Обед без овощей, что праздник без музыки.

Королева овощей - капуста.

Яблоко в день, и доктор не нужен.

За ягодами пойдешь – здоровье найдешь,

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Лук от семи недуг.

Не вырастишь овощей – не сваришь и щей.

Ешь, да не жирей - будешь здоровей. – А как вы понимаете смысл этой пословицы. (плакат)

1. Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я.

2. Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.

- А сейчас каждая команда построит пирамиду полезных продуктов. Я буду читать стихотворение, а вы наклеивать карточки с перечисленными продуктами на ступени. (Один ученик работает у доски).

Пирамида полезных продуктов

(слайды 7-10)

Охотно мы едим картофель,

Тушеный или отварной.

Пюре из отварной картошки

Уплетаем мы с душой.

И макароны не забудем:

Ракушки, вермишель, лапша,

И самый главный — хлеб —

Всем продуктам голова!

(Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на нижнюю ступень пирамидки.)

Овощей нам нужно много:

Свекла, редька, кабачок,

Огурцы, и помидоры,

И капуста, и лучок!

Как говорили здесь ребята,

Фрукты витаминами богаты!

Мандарины и лимоны,

Персик, слива и хурма,

Много фруктов для здоровья

Нам природа создала!

(Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на вторую ступень пирамидки.)

Мясо, рыбу, птицу,

И горох, и чечевицу

Будем кушать день за днем,

Чтобы вырасти скорее,

Русским стать богатырем.

Чтобы кости сильными были,

О молоке мы не забыли.

Чтоб зубки, как жемчуг, блестели,

Мы творог свежий с ребятами ели.

(Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на третью ступень лесенки.)

Сладости все обожают,

Но скажу я вам, друзья,

Что конфет и шоколадок,

Печенья, мармеладов,

Пастилы, халвы, зефира

Много есть никак нельзя!

(Дети ставят карточки с перечисленными продуктами на четвертую ступень лесенки.)

Ну а если у вас гости —

Торт поставим мы на стол,

Можно съесть один кусочек,

Чтобы не обиделся никто.

Дети ставят карточку с изображением пирожных и торта на верхнюю ступень пирамиды.

Обратите особое внимание —

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

(слайды 11-12)

Дети показывают руками на пирамиду, говорят, что лежит в ее основании, а что — наверху. Карточки с изображением вредных продуктов (чипсы, сухарики, гамбургеры, газ. вода и т.д.) дети бросают в корзину.

Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах. Так где живут витамины? Ну а во фруктах их тоже очень много. Ребята, какие фрукты вы любите? А есть фрукты, какие вы не любите? (Ответы детей).

Вывод: Итак, здоровым питанием считается то, которое богато витаминами.

(слайд 13)

Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. А вы много едите фруктов и овощей? Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными. Вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

Игра «Вершки и корешки»

- Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки».

(Учитель называет овощи: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа).

Загадка. (слайды 14-15)

Две недели зеленится,
Две недели колосится,
Две недели отцветает,
Две недели наливает,
Две недели подсыхает?

- Это пшеница, из которой делают муку, пшеничную и манную крупы. Почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

- А каша самая полезная еда на завтрак. Она помогает вам вырасти здоровыми и сильными. Какая польза от каш?

Хлеб да каша-пища наша.

Крупяные блюда –
Это просто чудо!
Каши, запеканки
Из гречки и манки,
Из овсянки и пшена,
Из пшеничного зерна –
Полезны без сомнения,
Легки в приготовлении.

(слайды 17-27) (у детей на тарелочках разные виды круп)

- **Польза гречки.** Витамины группы "В". Мы советуем тебе. Они в гречневой крупе, в чёрном хлебе обитают, укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.
- **Польза риса.** Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию, но и повышает интеллект. В ней много углеводов и самого полезного вещества – клетчатки.
- **Пшеничная каша полезна,** это строительный материал для мышц и клеток кожи. Пшено отлично очищает организм от различных токсинов и шлаков. Практически все витамины группы В благотворно влияют на память, улучшают работу мозга и повышают работоспособность. Поэтому, если хотите стать интеллектуалом, кушайте пшенку! Съедая пшеничную кашу, вы поставляете в свой организм железо, необходимое для нормального кровообращения и здорового цвета лица, фтор, без которого невозможно сохранить здоровые зубы, магний, который незаменим для спортсменов и трудолюбивых и марганец отвечающий за нормальный обмен веществ. Пшеничную кашу издавна считают продуктом питания, дающим силу, и не зря, ведь в пшенице содержатся элементы, укрепляющие ткани нашего организма.
- **Польза манной каши.** Помимо того, что манка поддерживает энергетический баланс организма, она укрепляет костную ткань, благотворно отражается на пищеварительной системе. Какой бы ни была манка полезной, необходимо соблюдать меру в ее употреблении.
- **Кукурузная каша полезна,** т. к. в ней содержится много витамина К, который просто необходим для работы сердечно-сосудистой системы, обилие витамина Е, который хорошо влияет на состояние волос и кожи. Витамины группы В, необходимые для нервной системы, а также для профилактики бессонницы, витамин С, который повышает иммунитет, витамин D, делающий кости крепкими, а зубы здоровыми, железо, необходимое для хорошего цвета лица и правильного состава крови,

калий и магний, защищающие сердце и благотворно влияющие на обмен веществ.

Игра «Угадай»

В тарелочках крупы (рис, манка, гречка, пшено), дети с завязанными глазами на ощупь угадывают, что за крупа.

День нужно с каши начинать! (слайд 28-29)

Пшено и рис, овсянка, гречка

И каша манная, конечно, —

Вот что нам может сил придать!

- Но ведь каждый день есть кашу невкусно! Что делать?

- Мы её сами можем сделать вкусной и разнообразной. (укрась кашу)

Золотые правила питания (слайд 30)

1. Свежедение. Наиболее полезны свежие растения.
2. Сыроедение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Они повышают обмен веществ в организме.
3. Разнообразие. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.
4. Определенное чередование продуктов. Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.
5. Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличивать количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.
6. Ограниченность питания.
7. Получение удовольствия от пищи. Отказаться от спешки, когда мы садимся за стол. Следует отказаться от привычки читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.

Чтобы вы здоровыми были, (слайд 31)

Нужно, чтоб вас правильно кормили,
Чтоб не осталось без внимания
Сбалансированное питание!
Счастья вам, радости,
Здоровыми быть до глубокой старости!

- Что мы выяснили? (слайд 32)

Продолжи мысль:

Я понял(а), что ...

Я узнал(а), что...

Мне было интересно...

Я не буду...

Я хочу...

Теперь я буду...

Молодцы!

Наше занятие закончилось. Я его хочу закончить словами старых людей.

Пока мы живы, пища нам нужна,

В ней сил исток, дает нам рост она.

Когда же нужной пищи не хватает,

Слабеем мы, и тело наше тает.

Хвалы достойна пища, если вновь

Она заменит и очистит кровь.

Используемая литература:

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании. - М, 2013г
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 1987.
3. Надеждина Н. Что растёт в саду и огороде. – Смоленск, 2012.
4. Пивоваров В.Ф. Овощи России. – М, 2004.
5. Похлёбкин В.П. Уроки здоровья. – М, 2004.
6. Ликум А. Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей. – М, 2006