**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«Секреты здорового питания»**

**во 2 «Б» классе**

**Тема:** Секреты здорового питания

**Цель:** формирование здорового образа жизни

**Задачи:**

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья

2. Вызвать стремление к здоровому питанию

3. Выучить золотые правила питания.

4. Расширить кругозор учащихся

**Педагогическая инструментовка:** мультимедийный проектор, компьютер, интерактивная доска

**План классного часа:**

1. Вводная беседа.
2. Загадки о фруктах и овощах.
3. Физкультминутка.
4. Игра « Узнай по описанию».
5. Кроссворд «Витамины».
6. Правила здорового питания.
7. Заключение.

Ход классного часа

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** |
| **Вводная беседа**  *Эпиграф:*  Чтоб мудро жизнь прожить,  Знать надобно немало.  Два главных правила запомни для начала;  Ты лучше голодай,  чем что попало есть,  И лучше будь один, чем с кем попало.   Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему. “Здоровый образ жизни” - это словосочетание в последнее время слышится очень часто.  - А как вы думаете, ребята, что значит вести здоровый образ жизни?  Правильно! “Здоровый образ жизни” включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Уже с древних времен существуют мудрые слова: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»  - Но в жизни иногда можно увидеть  и  услышать и такое:  (учитель читает стихотворение Михалкова)  Беседа по стихотворению  Михалкова «О Девочке, которая плохо кушала».   Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо  есть?  Конечно! Чтоб не болеть, нам надо правильно питаться. Ребята, на доске записана пословица, давайте ее прочтем.  (“Мельница живет водою, а человек едою”.)  - Как вы понимаете смысл этой пословицы?  Правильно! Еда необходима , чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.- А какой должна быть еда?  - Почему еда должна быть разнообразной?  Конечно!В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины.  Вы видите ***пирамиду*** ***питания,*** рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит.  Учитель показывает на каждый ярус пирамиды  Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.  А еще питание должно быть ***умеренным.***  Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.  **Правильное и неправильное питание**  - Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.  Какие же продукты полезны,мы сейчас узнаем от загадок.  **Загадки    о фруктах  и  овощах.**  - Сам с кулачок,                                   -  За кудрявый холодок    Красный бочек,                                    Лису из норки поволок,    Потрогаешь  – гладко,                         На ощупь – очень гладкая,   А откусишь – сладко.                     На вкус – как сахар сладкая.  **(яблоко)                                                            (морковь)**  -Как надела сто рубах                         - Прежде чем его мы съели,  Заскрипела на зубах.                              Все  наплакаться  успели.   (**капуста)                                                          (лук)**  - Маленькая печка                                    - Маленький, горький,   С красными угольками                                   Луку брат.  **(гранат)                                                           (чеснок)**  - Он большой, как мяч футбольный,            - Сижу на тереме,  -  Если спелый – все довольны,                       Мала, как мышь,   Так приятен он на вкус!                                 Красна, как кровь,    Что это за шар?                                               Вкусна, как мед.  **(арбуз)                                                          (вишня)**  -  Итак,   как называются  эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день?  Правильно!  **Физкультминутка**  Полезно – руки вверх  Вредно – топаем ногами  -Рыба,  чипсы,   морковь,  капуста,  гречневая каша, торты,  жирное мясо,  пепси,  молоко,  яблоки,  сухарики,  отварное мясо птицы,  жевательные конфеты и жвачки, сок  **«Узнай по описанию»**  Не только  фрукты и овощи полезны для роста нашего организма! Какие же еще продукты есть? Это мы узнаем из игры «Узнай по описанию». Я буду описывать продукты, а вы отгадывать.  От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,   Белое, а не белило, жидкое, а не вода»  (молоко)   Если молоко поставить на сутки в теплое место,  оно прокиснет и    образуется, очень полезный продут для желудка -   это….(простокваша)   Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который   помогает   нашему скелету  -  это (творог)  Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко,    то получится …(ряженка)  **Кроссворд**  Мы все говорим, питание должно быть полезным. А что же полезного есть в пище, мы узнаем, когда решим кроссворд!  Появляется слово ВИТАМИНЫ.  1.Сверху зелено  Снизу красно,  А в землю вросло. (Морковь)  2. Что на сковороду наливают Да вчетверо сгибают? Блины  3. То, о чем загадка здесь, Хорошо с чайком поесть, С виду – маленький батон И с начинкой сладкой он. Рулет  4. Белый камень в воде тает. Сахар  5.Пчелки летом потрудились,  Чтоб зимой мы угостились.  Открывай пошире рот,  Ешь душистый, сладкий... (мед)  6. В кусочке сдобного теста Нашлось для начинки место, Внутри него не бывает пусто – Там часто мясо или капуста.( ПИРОЖОК)  7. Сидят на ложке, Свесив ножки.(МАКАРОНЫ)  8. Сделан он из молока,  Но тверды его бока.  В нем так много разных дыр.  Догадались? Это... (сыр)  И что же у нас получилось?  - А что такое витамины?  ***Витамины***-это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Сегодня они у нас в гостях.  Давайте посмотрим, что они принесли нам!  Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.  О здоровом питании поговорили, о витаминах поговори, а о правилах здорового питания еще нет! Какие вы знаете правила здорового питания?  **Правила правильного питания.**  Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.  Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.  Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.  Главное – не переедайте!  Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какие продукты полезны для нашего организма?Будете ли вы питаться правильно?  **Заключение.**  Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.  Желаю вам цвести, расти  Копить, крепить здоровье,  Оно для дальнего пути –  Главнейшее условие. | У1: заниматься спортом  У2: правильно питаться  У3: ходить на секции, кружки  У1: она могла заболеть  У2: она могла очень сильно похудеть  У1: чтоб мельница работала, необходима вода, а чтоб человек мог работать, думать, ему необходима еда.  У1: Вкусной, разнообразной  У2: полезной  У1: в одних продуктах одни витамины, в других другие  дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды  Х: фрукты,овощи  Поднимают руки вверх, топают  Отгадывают продукты по описанию.  Выходят к доске, пишут слово  Х: витамины!  У1: они полезны для организма  У2: их нужно есть,чтоб не болеть  Читают про витамины, называют продукты  Ответы учащихся |

**Приложение:**

|  |  |
| --- | --- |
| Сергей Михалков  Про девочку, которая плохо кушала  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! |