**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 пирамидыВывод: 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 вверхВредно – 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 зеленоСнизу красно,А в землю вросло. (Морковь)2. Что на сковороду наливаютДа вчетверо сгибают?Блины3. То, о чем загадка здесь,Хорошо с чайком поесть,С виду – маленький батонИ с начинкой сладкой он.Рулет4. Белый камень в воде тает.Сахар5.Пчелки летом потрудились,Чтоб зимой мы угостились.Открывай пошире рот,Ешь душистый, сладкий... (мед)6. В кусочке сдобного тестаНашлось 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, растиКопить, крепить здоровье,Оно для дальнего пути –Главнейшее условие. | У1: заниматься спортомУ2: правильно питатьсяУ3: ходить на секции, кружкиУ1: она могла заболетьУ2: она могла очень сильно похудетьУ1: чтоб мельница работала, необходима вода, а чтоб человек мог работать, думать, ему необходима еда.У1: Вкусной, разнообразнойУ2: полезнойУ1: в одних продуктах одни витамины, в других другиедети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамидыХ: фрукты,овощиПоднимают руки вверх, топаютОтгадывают продукты по описанию.Выходят к доске, пишут словоХ: витамины!У1: они полезны для организмаУ2: их нужно есть,чтоб не болетьЧитают про витамины, называют продуктыОтветы учащихся |

**Приложение:**

|  |  |
| --- | --- |
| Сергей МихалковПро девочку, которая плохо кушалаЮля 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 котятВсе 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 швейцарскийЛюбит Мышь...Попрощался с Юлей врач -Глеб Сергеевич Пугач.И сказала громко Юля:- Накорми меня, мамуля! |