**Классный час: «Здоровая пища для всей семьи»**

**Цели:**

* Создание условий для формирования знаний о здоровой пище;

**Задачи:**

* Формировать правильное отношение к здоровому питанию;
* Учить выбирать продукты полезные для питания;
* Способствовать воспитанию ответственности за своё здоровье, помочь осознать необходимость следить за своим здоровьем;

**Оборудование:**

* проектор;
* экран;
* слайдовая презентация;
* кроссворд перед каждым учеником;
* карандаши.

**Ход классного часа:**

**1.Эмоциональный настрой «Солнышко»**

**2. Постановка учебной задачи.**

**Любовь Ивановна:** Как вы думаете, какой должна быть пища? Почему?

*Человеку нужно есть,*

*Чтобы встать и чтобы сесть,*

*Чтобы прыгать, кувыркаться,*

*Песни петь, дружить, смеяться,*

*Чтоб расти и развиваться*

*И при этом не болеть*

*Нужно правильно питаться*

*С самых юных лет уметь.*

- На сегодняшнем занятии подробнее о правильном питании поможет нам разобраться доктор Здоровая Пища.

**3. Беседа по теме.**

**Любовь Ивановна:** Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Как вы думаете, что означает “умеренность”?

- Древним людям принадлежат мудрые слова: “Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть”. Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.

- Как вы думаете, что значит “разнообразие”?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи (фрукты и овощи) содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться. Наряду с хлебом, молочными и мясными продуктами нужно употреблять разные овощи и фрукты. Тогда организм получит все нужные ему вещества. Вот поэтому пища должна быть разнообразной. Чтобы быть здоровым, красивым, сильным надо питаться разнообразной пищей.

**4. Работа с пословицей.**

- Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи - кладовая здоровья».

**5. Загадки.**

**-** Отгадайте загадки об овощах и фруктах.

1) Красный нос в землю врос,  
А зелёный хвост снаружи.  
Нам зелёный хвост не нужен,  
Нужен только красный нос. *(Морковь)*

2) На припёке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелёк  
Держит алый огонёк.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки. *(Земляника)*

3) Круглое, румяное  
Я расту на ветке  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. *(Яблоко)*

4) Хоть кислый я ребята,  
Со мною чай вкусней,  
Добавлю аромата,  
И станешь здоровей. *(Лимон)*

**6. Анализ ситуации**

Чтение и обсуждение стихотворения С.Михалкова “Про девочку, которая плохо кушала”

*Раз бабулю Люсю посетила внучка,  
Крохотная девочка, милая Варюшка.  
Бабушка от радости накупила сладостей,  
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.  
- Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,  
Вырастишь такая - умная, большая,  
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.  
- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.  
- Не хочу бабулечка, выпью только сок.  
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:  
- Сырники, тефтели, блинчики, пельмени.  
Морщит Варя носик - есть она не хочет.  
- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,  
Но компот, конфеты, мороженое-это главная еда,  
Остальные все продукты – ерунда!   
Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдёт,  
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?*

**7. Советы Доктора Здоровая пища**

Доктор Здоровая Пища даёт нам советы.

*- Воздерживайтесь от жирной пищи.*

*- Остерегайтесь очень острого и солёного.*

*- Сладостей тысячи, а здоровье одно.*

*- Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.*

*- Овощи и фрукты – полезные продукты.*

**8. Оздоровительная минутка**

- Стоя за столом, поставьте ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите реки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Организм как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

**9**. **Игра «Выберите»**

- Доктор Здоровая Пища просит выбрать самые полезные продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши.

**10. Правила питания:**

- Чтобы пища приносила больше пользы, чтобы не заболел желудок, нужно соблюдать правила питания.

- Главное - не переедайте.

- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

**11. 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*

**12. 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*

**13. Просмотр и обсуждение мультфильма «Маша и медведь» - «Сладкая жизнь»**

**14. Итог занятия**

**Любовь Ивановна:** Давайте подведем итог нашего классного часа.

- Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?

- Какая пища необходима человеку?

**15. Домашнее задание**

Провести дома опыт.

- Определите, жирная ли пища?

(Возьмите небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы. Срезанной частью положите на лист бумаги. Через 10 минут посмотрите. Если продукт жирный, на листе бумаги останется жирное пятно.)