

## Классный час в начальной школе "Секреты здорового питания".

**Цель:** закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

**Оборудование:** плакат "Пирамида питания", плакат "Здоровое питание", кроссворд "Фрукты", рисунки фруктов, продукты питания, аудиозапись, таблички с витаминами, листы бумаги, карандаши,

### Ход занятия

*Ученик:*

Приветствуем всех, кто время нашел  
И в школу на праздник здоровья пришел.

Зима улыбается пусть нам в окно,

Но в классе у нас уютно и светло.

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно, вес.

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота.

Эстетика. В общем, сама красота.

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

*Учитель:*

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.

## **1. Беседа по теме**

Доктор Здоровая Пицца советует: чтобы правильно питаться, нужно два условия: умеренность и разнообразие. Что значит умеренность?

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть».

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), -содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

*Учитель:*

Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи - кладовая здоровья». Придумайте загадки об овощах и фруктах.

Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. Какие из продуктов вы больше всего любите?

## **2. Чтение стихотворения С. Михалкова «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, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Таёт 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 завтракает Крот.

Обезьяна ест банан.  
Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь.

Попрощался с Юлей врач –  
Глеб Сергеевич Пугач,  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

Беседа по содержанию.

### **3. Игра «Угадайка»**

*Учитель:*

- Молоко - такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно

сделать из молока?

Давайте поиграем: назовите молочные продукты, ваш друг – другой молочный продукт и т. д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

А вспомнить некоторые продукты, приготовления из молока, вам поможет текст на доске:

Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется - ...

Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ...

Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится - ...

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится –

#### **4. Это интересно!**

Слово «витамин» придумал американский ученый - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.

#### **5. Доктор Здоровая Пища дает нам советы:**

- воздерживайтесь от жирной пищи,
- остерегайтесь очень острого и соленого,
- сладостей тысячи, а здоровье одно.

#### **Совет мамам, бабушкам:**

- когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

Овощи и фрукты - полезные продукты.

## 6. Проведение опыта. (дать задание на дом, если нет возможности выполнить в классе)

Как определить, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблоко, колбасы и т. д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге остается жирное пятно.

## 7. Оздоровительная минутка

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки 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. (Выполняется 15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

## 8. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ	НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ
Рыба	Пепси
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Подсолнечное масло	Жирное мясо
Морковь	Торты
Лук	Сникерсы
Капуста	Шоколадные конфеты
Яблоки, груши и т. п.	Сало и т. п.

## 9. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

- Нарисуйте продукты, полезные для здоровья (или раскрасьте, вылепите.)

## 10. Золотые правила питания:

а) главное - не переedayте.

б) eшьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

## **ИТОГ**

Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?