

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

**города Балаково Саратовской области**

***Классный час на тему:  
"Мы - за здоровый образ жизни"***

**Подготовила:  
учитель начальных классов  
Кутлубаева Эльнара Гамдуллаевна**

**2017-2018 учебный год.**

**Цель:** Научить детей правильно питаться, выбирать продукты, полезные для здоровья.

**Задачи:**

- содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;
  - познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, с продуктами питания, содержащими различные витамины;
  - формировать представление младших школьников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
  - развивать мышление и творческий потенциал учащихся;
  - воспитывать культуру взаимодействия учащихся в парной и групповой работе.
- расширять кругозор учащихся.

Оборудование: плакаты «здоровое питание», «фрукты и овощи», методическая литература.

**Ход мероприятия:**

Организационный момент.

- Ребята, а что такое здоровье? (ответы детей)

- Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие? (ответы детей) 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. Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи – кладовая здоровья» (ответы детей). 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? (ответы детей)

### **Инсценировка 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, девочка, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
- Не могу, мамулечка! -  
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 жуёт овес.  
Кость грызёт 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... -  
Попрошался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

Беседа по содержанию стихотворения С. Михалкова.

**- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть? (ответы детей)**

### **Загадки о фруктах и овощах**

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

– Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

Что это за полезные продукты – мы узнаем от загадок.  
(дети берут карточки -отгадки и прикрепляют на доску)

1. Лежит Егор под межой,

Накрыт зеленой фатой. (Огурец)

2.Кругла, а не шар,

С хвостом, а не мышь,

Желта, как мед,

А вкус не тот. (Репа)

3. Без рук, без ног,

Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)

4. Желтая курица

Под тыном дуется. (Тыква)

5. Стоит урода

Посреди огорода

На всех зла,

А всем мила. (Редька)

6. Сверху зелено

Снизу красно,

А в землю вросло. (Морковь)

7. Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах. (капуста)

8.Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели. (лук)

9. Маленький, горький,

Луку брат. (чеснок)

10.Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? (арбуз)

11.Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.(вишня)

-Вот сколько полезных продуктов у нас. А вы употребляете эти продукты?  
Молодцы.

А сейчас отдохнём

**Игра «Это я, это я, это все мои друзья».**

– Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание:  
Вы, ребята, не зевайте, хором дружно отвечайте.

- Кто же хочет быть здоровым  
Бодрым, стройным и веселым? +

- Кто, согласно распорядку,  
Выполняет физзарядку? +

- Ну, а кто начнет обед  
С колы, пиццы и конфет? -

- Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру? +

- Кто мороза не боится,  
На коньках летит как птица? +

- Кто не любит помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны? -

- Кто поел и чистит зубки  
Ежедневно дважды в сутки? +

- Кто из вас, из малышей  
Ходит грязный до ушей? -

- Кто из вас, друзья, готов  
Жизнь прожить без докторов? +

- 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 (использование компьютера)

– Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуются

- ...

– 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 ...

### **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 съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

### **Конкурс « Угадай витамин».**

Живут витамины  
В стране Витаминии,  
И в этой стране  
Не бывает уныния.  
Жильцы ее силой и бодростью славятся,  
С любой болезнью запросто справятся

-Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу. (Витамин А.)

-Этот витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом. (Витамин С.)

-Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он нужен для роста организма и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он также важен для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин D.)

-Этот витамин — антиоксидант, который имеет большое значение для предотвращения развития злокачественных и сердечнососудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. (Витамин Е.)

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

Витамин А.

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам, сохранив зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. (Держит в руках плакат с изображением этих продуктов.)

Витамин В.

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.



Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Все (хором).

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать

И в жизни эти знания повсюду применять!

### **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.

### **Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

Выберите те продукты, которые необходимы для нашего здоровья. (Работа в группах -получается таблица)

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ	НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ
Рыба	Пепси
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Подсолнечное масло	Жирное мясо
Морковь	Торты
Лук	Сникерсы
Капуста	Шоколадные конфеты
Яблоки	Сало
Груши	Сухарики

### **Золотые правила питания:**

а) Главное – не переedayте.

б) Ешьте 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.

д) Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты богатые витаминами.

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания.

А каковы они?

Какое питание можно назвать здоровым?

Какую пищу нельзя употреблять?

Будете ли вы питаться правильно? (ответы детей)

### **Итог мероприятия:**

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.