**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 26 Г.ГРОДНО»**

****

**Классный час**

**«Правильное питание –**

**залог здоровья»**

**2 класс**

****

**Кулакова Н.И., учитель начальных классов**

**первой квалификационной категории**

**Цель: создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.**

**Задачи:**

* **формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;**
* **развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;**
* **убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;**
* **обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;**
* **учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.**

Форма классного часа: игра-соревнование

Возрастные особенности: 2 класс;

Оформление: плакаты по здоровому питанию, высказывания о правильном питании.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

1. Вступительное слово (учащиеся)

**Ученик 1**. Знаем, есть волшебная страна,

Она людям всем нужна.

Дети там здоровыми живут,

Не болеют, песенки поют.

- Чтобы определить название волшебной страны и узнать, чему будет посвящен наш с вами необычный классный час, прочитаете слова и сложите из выделенных букв слово:

**арбуЗ, помиДор, яблОко, Рыба, яйцО, Виноград, морковЬ, кЕфир.**

**- Какое слово у вас получилось? Верно. Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье и будем учиться быть здоровыми.**

**Ученик 2**. Есть страна интересная,

Мы спешим все туда.

Там привычки полезные,

Солнце, воздух, вода.

**Ученик 3.** Называется страна – ЗДОРОВЬЕ,

Там режим и там салат морковный,

Мыло, паста, труд и сон полезный –

То, что прочь отгонит все болезни.

**Учитель:**

Добро пожаловать в СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!!!

Но, чтобы было всё в порядке,

Начнём, конечно, мы с зарядки.

*(Говорю текст, все выполняют действия.)*

Мы умеем топать, топать

И в ладоши хлопать, хлопать.

Мы умеем потянуться, друг на друга оглянуться.

И кругом все повернуться,

И друг другу улыбнуться.

Мы, как, зайцы, прыг да скок.

Мы, как, мишки, топ, топ, топ.

А потом – шагать, шагать,

Никому не отставать.

Бодрым шагом и с любовью

Мы идём в Страну здоровья.

**Учитель:** Сохранить и укрепить здоровье нам помогает ЗОЖ. А давайте сейчас вспомним, что включает в себя ЗОЖ (дети называют, на доску вывешиваются соответствующие картинки).

Очень важный элемент ЗОЖ - здоровое питание. Пословица права " Здоровье близко - ищи его в миске". Чтобы вы росли здоровыми, умными, сильными, нужно использовать в пищу полезные продукты, знать и выполнять законы правильного питания. И сегодня у нас состязание, в котором участвуют три команды знатоков правильного питания: «Яблочки», «Морковки», «Апельсинки».

1. **Приветствие команд**

**– Любое состязание всегда начинается с приветствия команд. Предлагаю капитанам зачитать девизы своих команд. (Командами зачитываются девизы).**

**«Яблочки»**

Девиз: «Яблоки» - вот эликсир, придающий много сил!»

**«Морковки»**

Девиз: «Ешь морковку ты всегда. Болеть не будешь никогда!»

**«Апельсинки»**

Девиз: «Мы - команда "Апельсинки", мы - живые витаминки, ешьте взрослые и дети, мы - полезней всех на свете!»

-Ну вот мы с вами и познакомились.

**Общая клятва команд.**

Мы отвечаем дружно,

И здесь сомнений нет.

Сегодня будет дружба

Владычицей побед.

И пусть острей кипит борьба,

Сильней соревнование,

Успех решает не судьба,

А только наши знания.

И, соревнуясь, вместе с вами

Мы останемся друзьями.

Пусть борьба кипит сильней

И наша дружба крепнет с ней.

1. Конкурс «**Разминка». (Команды поочередно вытягивают полоски с вопросами и дают на них ответы. За каждый правильный ответ команды в конкурсах будут получать жетоны. Количество набранных командой жетонов поможет определить победителя.)**

* **Самая крупная ягода. (Арбуз.)**
* **Какую ноту кладут в суп? (Соль.)**
* **Первая еда родившегося ребенка (Молоко)**
* **Что убирают в саду осенью (Фрукты)**
* **Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? (Мороженое)**
* Какой овощ очень полезен для зрения? (Морковь)
* Какой из фруктов считают любимым фруктом обезьян? (Бананы)
* **Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)**
* **Какое название ещё имеет помидор? (Томат)**
* **Этот овощ состоит из множества листьев, надетых друг на друга. Его с удовольствием едят козы в огороде. (Капуста)**
* **Один из самых крупных овощей (Тыква)**
* **Основной источник витаминов – это… (Овощи и фрукты)**
* **Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню (Черешня)**
* **Этот напиток обычно варят из сухофруктов (Компот)**
* **Этот напиток считается вредным для детского организма (Газировка)**

1. Конкурс **«Самые полезные продукты»** (каждая команда получает одинаковый набор картинок/слов и поднос определенного цвета)

**Учитель:** Человеку полезно есть любые продукты. Но одни продукты можно есть каждый день, другие - реже. Какие же продукты самые полезные? На этот вопрос, дорогие игроки, вам и предстоит сейчас дать ответ. Перед вами три подноса разного цвета. Положите на зелёный поднос продукты (названия даны на карточках), которые можно есть ежедневно, на жёлтый - продукты, используемые часто, на красный - продукты, которые можно есть, но очень редко. ***ПРИЛОЖЕНИЕ 1***

1. Конкурс **«Кот в мешке»** (Сначала учащимся предлагается разгадать загадки о различных крупах, а потом наощупь определить, какая крупа лежит в каждом из мешочков)

Черна, мала крошка

Соберут немножко

В воде поварят

Кто съест, похвалит. (Гречиха.)

Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой

В мешке жемчугом. (Пшеница)

Раскололся тесный домик

На две половинки

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки. (Горох)

**Определите на ощупь, какие крупы находятся в мешочках:**

**1) манная,**

**2) гречневая,**

**3) перловая,**

**4) «геркулес»,**

**5) рис,**

**6) пшено.**

1. Конкурс **«Ох, уж эта каша!»**

Крупу в кастрюлю насыпают,

водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться,

и что тут может получиться? (каша)

**Учитель:** Молодцы! А вот из каких круп варят каши? Я думаю, вы безошибочно справитесь с этим заданием. Итак, перед вами крупа, определите какую кашу варят из этой крупы?

**Каждая команда отвечает на вопрос, из зерен какого растения сварена каша.**

**1-я команда. Перловая каша? (Из зерен ячменя.)**

**2-я команда. Пшенная каша? (Из проса.)**

**3-я команда. Гречневая каша? (Из гречихи.)**

**1-я команда. Манная каша? (Из пшеницы.)**

**2-я команда. «Геркулесовая» каша? (Из овса.)**

**3-я команда. Кукурузная каша? (Из кукурузы.)**

**1-я команда. Как вы понимаете пословицу «С ним каши не сваришь»?**

**(Так говорят об упрямом человеке, с которым невозможно договориться, с кем не сделаешь дела.)**

**2-я команда. Когда говорят: «Ну и каша заварилась»? (Когда затеялось хлопотливое дело и, возможно, появились неприятности.)**

**3-я команда. Когда так говорят: «У него каша в голове?» (Когда человек не может чётко и ясно мыслить и соответственно излагать свои мысли).**

**Рубрика «Это интересно знать!»**

**Учитель: Каша – очень сытное, полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».**

1. **Конкурс «Пословицы запутались»**

**Учитель: Однако не одной кашей жив человек. Какая же еда без хлеба**. Утром можно и бутерброд съесть, и булочку, и просто ломтик хлеба. Не зря в народе говорят: Хлеб на стол, так и стол – престол. А вы знаете пословицы о хлебе? Вот сейчас и проверим. Прочитайте начало пословицы и найдите её конец.

|  |  |
| --- | --- |
| Много снега – | много хлеба. |
| Ржаной хлебушко | калачу дедушка. |
| Хлеб – | всему голова. |
| Всё приедается, а | хлеб нет. |
| Снег на полях – | хлеб в закромах. |
| Есть хлеб – | будет и обед. |
| Без хлеба куска | везде тоска. |
| У кого хлебушко, | у того и счастье. |
| Хлеб ногами топтать - | народу голодать. |

**Рубрика «Это интересно знать!»**

**Учитель:** Хлеб богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных веществ. Самым полезным является темный хлеб: ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный с добавлением зерен подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

**Физминутка «В грядке и на грядке»** (необходимо иметь все картинки называемых фруктов и овощей)

Задание — когда учитель называет съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда педагог называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают. Учитель может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно.

**Примеры растений:**

Картофель – в грядке

Лук – в грядке и на грядке

Арбуз – на грядке (правильнее — на бахче)

Морковь – в грядке

Тыква – на грядке

Свёкла – на грядке

Сельдерей – в грядке и на грядке

Шпинат – на грядке

Брокколи – на грядке

Помидор – на грядке

Редис – в грядке

Репа – в грядке

Груша – на грядке

Черешня – на грядке

Чеснок – в грядке

Петрушка – в грядке и на грядке.

1. **Конкурс капитанов «Шеф-повар»**

**Сейчас каждому капитану предстоит выступить в роли шеф-повара и приступить к составлению рецепта первого блюда. Из набора картинок нужно выбрать только те, которые подходят для супов.**

**1-ый капитан готовит борщ.**

**2-ой капитан варит щи.**

**3-ий капитан варит рассольник.**

**Набор картинок 1-ому капитану: картофель, морковь, свекла, капуста, вермишель,**

**лук, огурец, помидор, кабачок.**

**Набор картинок 2-ому капитану: капуста, горох, лук, помидор, чеснок, баклажан,**

**редька, картофель, огурец.**

**Набор картинок 3-ему капитану: картофель, морковь, лук репчатый, перловая крупа, огурцы маринованные, свекла, капуста.**

1. Конкурс **«Продуктовая лесенка» (проходит одновременно с конкурсом капитанов)**

**Детям нужно придумать и записать названия полезных продуктов лесенкой, каждое следующее слово на одну букву длиннее, чем предыдущее. Выигрывает та команда, чья лесенка окажется выше. Начинать надо с самых коротких слов – из трёх букв, постепенно выбирая буквы из общего набора, который выдаётся каждой команде – свой.**

**Примеры названий продуктов:**

Слова из трёх букв: лук, сыр, мед, чай

Слова из четырех букв: каша, репа, дыня, айва

Слова из пяти букв: томат, шпинат, укроп, салат

Слова из шести букв: ананас, персик, рябина, клюква

Слова из семи букв: черника, морковь, черешня, горошек

Слова из восьми букв: чечевица, брокколи, шиповник, петрушка

Слова из девяти букв: сельдерей, пастернак, смородина, земляника

Слова из десяти букв: ацидофилин, шампиньоны

1. Конкурс **«Литературно-кулинарный» (**викторина «Овощи и фрукты в литературе». Вопросы задаются всем командам одновременно, право ответа имеет команда, поднявшая первой руку. Если команда дает неверный ответ, право ответа переходит к другой команде. За каждый верный ответ команда получает 1 балл)

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

1. Конкурс **«ДА НЕТКА» (**команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет» используя цветные фишки: зеленый цвет ДА, красный – НЕТ. Команда, у которой не было ни одного неверного ответа на заданный вопрос, получает жетон**.**)

**ВОПРОСЫ:**

**-** все ли продукты полезны? Нет

- должно быть питание человека однообразным? Нет

- витамин А полезен для глаз? Да

- целый день можно есть одни только конфеты? Нет

- витамин С содержится в свежих фруктах? Да

- можно есть немытые овощи, ягоды и фрукты? Нет

- каша полезный продукт? Да

-надо мыть руки перед едой? Да

- пепси, чипсы, кока-кола, лимонад полезные продукты? Нет

- пища источник энергии, необходимый для роста и развития? Да

- сок, компот на обед, пить полезно детям? Да

- в молоке, яйцах, мясе есть витамины? Да

- торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? Нет

- летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? Да

- если человеку не хватает витаминов, он может себя плохо почувствовать? Да

1. **Подведение итогов игры**

**Учитель: Вот и** подошел к концу наш необычный классный час. Давайте подведём итоги. Сейчас каждая команда даст нам несколько советов о правильном питании.

1.Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

2.Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

3.Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

4.Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

5.Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

6. Ребята, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, по несколько раз.

7. Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

8. В питании тоже важен режим.

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье и торты –

В малых количествах детям нужны.

9. Запомните наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

Вручение детям памяток “Золотые правила питания” (Каждый участник получает памятку).

Учитель:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

1. **Рефлексия «Ромашка»**

Учитель: Продолжить фразу «Для своего здоровья я буду…» и записать на лепестке ромашки.

Подсчитываются жетоны. Команды награждаются дипломами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПОДНОС ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| молоко | кефир | творог | простокваша | йогурт |
| овсяные хлопья | рис | масло растительное | сыр | хлеб |
| рыба | мясо | яблоки | апельсины | лимон |
| морковь | капуста | огурцы | соки | кабачки |

**ПОДНОС ЖЕЛТОГО ЦВЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| макароны | сосиски | сметана | яйца | орехи |
| фасоль | горошек | масло сливочное | сушеные фрукты | сахар |

**ПОДНОС КРАСНОГО ЦВЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| пирожные | газированная вода | торты | копченая колбаса | конфеты |
| пончики | хрустящий картофель | поп-корн | мороженое | шоколад |

Источники иллюстративного материала:

<http://www.foodok.ru/data/annonce/1125/prelogo.jpg/250_logo.jpg> путешествие к здоровью

<http://bgp7.by/images/zog.gif> ЗОЖ

<http://vko-zozh.kz/sites/default/files/Shkola20_Racionalnoe_pitanie_13-04-2018.jpg> здоровое питание

<http://school3vileiyka.edu.minskregion.by/gallery/8/70785-i.jpg> за здоровое питание

<http://babyspeech.ru/wp-content/uploads/2015/10/1m5tWNNaxnQ.jpg> кастрюля красная

<http://babyspeech.ru/wp-content/uploads/2015/10/YcPdz50STO8.jpg> кастрюля желтая

<http://babyspeech.ru/wp-content/uploads/2015/10/UA69lVf9seU.jpg> кастрюля зеленая

<https://i.pinimg.com/originals/ce/79/29/ce792979cbfc01b5073e682fcaadfef9.jpg> продуктовый набор 1

<http://kartik.ru/wp-content/uploads/2017/05/zozh-kartinki-dlya-detey-71280.jpg> продуктовый набор 2

[http://woman.zp.ua/4images/data/media/111/WEBhoroshie-plohie-produkty.jpg продуктовый набор 3](http://woman.zp.ua/4images/data/media/111/WEBhoroshie-plohie-produkty.jpg%20продуктовый%20набор%203)

Жетоны и таблички выполнены в программе PowerPoint

<https://img-fotki.yandex.ru/get/6001/131624064.111/0_7e816_18df05dc_XL> яблочко

<http://img-fotki.yandex.ru/get/6204/131624064.111/0_7e80e_219c44cc_XL> морковка

[https://img-fotki.yandex.ru/get/6435/47407354.9e5/0\_10a93c\_e1f9c766\_orig.png апельсин1](https://img-fotki.yandex.ru/get/6435/47407354.9e5/0_10a93c_e1f9c766_orig.png%20апельсин1)

<http://sylvia0333.s.y.pic.centerblog.net/62855283_1282112116_05.png> апельсин 2

<http://clipartmania.ru/uploads/posts/2014-04/1397973770_0010_roundframes.png> круглая рамка для жетона