

---

# **КЛАССНЫЙ ЧАС «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

---

Гогорян Агавни Абрамовна,

учитель начальных классов

МОБУ СОШ №31

Адлерского района г. Сочи

**3 «А» класс**

**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

**Оборудование:** карточки с названиями продуктов питания

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Эпиграф:**

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надоено немало.

Два главных правила запомни для начала;

Ты лучше голодай, чем, что попало ешь,

И лучше будь один, чем с кем попало.

## **Вводная беседа**

**Учитель:**

- Что на свете дороже всего?

Правильно - здоровье.

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

- Но в жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:

### **Беседа по стихотворению Михалкова «О Девочке, которая плохо кушала».**

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

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

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддерживания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным ( рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

## **Правильное и неправильное питание**

- 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? Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности.

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

### **Загадки о фруктах и овощах.**

- Сам с кулачок,  
Красный бочок,  
Потрогаешь – гладко,  
А откусишь – сладко.

(яблоко)

- За кудрявый холодок  
Лису из норки поволок,  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

- |   |  |
|---|--|
| <p>- Как надела сто рубах<br/>Заскрипела на зубах.<br/><b>(капуста)</b></p> <p>- Маленькая печка<br/>С красными угольками<br/><b>(гранат)</b></p> <p>- Он большой, как мяч футбольный,<br/>Если спелый – все довольны,<br/>Так приятен он на вкус!<br/>Что это за шар?<br/><b>(арбуз)</b></p> | <p>- Прежде чем его мы съели,<br/>Все наплакаться успели.<br/><b>(лук)</b></p> <p>- Маленький, горький,<br/>Луку брат.<br/><b>(чеснок)</b></p> <p>- Сижу на тереме,<br/>Мала, как мышь,<br/>Красна, как кровь,<br/>Вкусна, как мед.<br/><b>(вишня)</b></p> |
|---|--|

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г? Правильно: **фрукты, ягоды, овощи.**

### **Физкультминутка**

#### **Полезно – руки вверх**

#### **Вредно – топаем ногами**

-Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок

### **«Узнай по описанию»**

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

«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 продукт 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 (русские народные загадки)

1. Данилка маленький,  
Маленький удаленький  
Сквозь землю прошел,  
Красну шапочку нашел. **(Мак)**

2. Лежит Егор под межой,  
Накрыт зеленою фатой. **(Огурец)**

3. Кругла, а не шар,  
С хвостом, а не мышь,  
Желта, как мед,  
А вкус не тот. **(Репа)**

4. Сидит Ермолка,  
На одной ножке,  
На нем сто одеждек,  
И все без застежек. **(Капуста)**

5. Без рук, без ног,  
Ползет на батог (длинная палка, кол) **(Горох)**

6. Желтая курица,  
Под тыном дуется. **(Тыква)**

7. Стоит урода,  
Посреди огорода,  
На всех зла,  
А всем мила. **(Редька)**

8. Сверху зелено,  
Снизу красно,  
А в землю вросло. **(Морковь)**

## **Пословицы о еде**

Как вы понимаете пословицы:

### **Умеренность – лучший врач.**

– Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. Не в меру еда – болезнь и беда.

**Хочешь, что бы тебя уважали – не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. И лекарство в избытке – яд.**– Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова.

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!

**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?

### **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, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.**

## **ПРИЛОЖЕНИЕ:**

|                         |                                 |           |                        |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------------|
| Чипсы                   | хлеб                            | щавель    | Сухарики               |
| яблоко                  | помидор                         | вишня     | Жевательная<br>резинка |
| Газированные<br>напитки | Лапша быстрого<br>приготовления | кефир     | творог                 |
| Колбаса                 | рыба                            | картофель | макароны               |

**Сергей Михалков**

### **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 -

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 котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жует овес.  
Кость грызет дворовый Пес.  
Воробы 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...  
Попрощался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

## **Литература**

1. Базарный В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. - Сергиев Посад, 1995.
2. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. – М., Знание, 1990.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб: Питер, 2000.
4. Концепция модернизации российского образования до 2010 года.- М., 2003.
5. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000.
6. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе» - М., Просвещение, 2001.
7. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика. 2005. № 6.
8. Стихотворение С.В.Михалкова -  
<http://www.lukoshko.net/mihal/mihal44.shtml>
9. Иллюстрация обложки книги - <http://www.infanata.org/lastnews/page/4322/>