**Классный час в 1 классе.**

**Тема: «Правильное питание – залог здоровья».**

**Цель**: Создать условия для ознакомления учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека,  с продуктами питания, содержащими различные витамины.

**Задачи**:

1) содействовать  расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;

2) познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека;

3) формировать представление младших школьников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;

4) развивать креативное мышление и творческий потенциал в процессе реализации групповых и индивидуальных работ учащихся;

5) воспитывать культуру взаимодействия учащихся в парной и групповой работе.

**Ход классного часа.**

1. **Орг. момент.**

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам всем здоровья.

**2.Актуализация знаний.**

Хотелось бы начать наше занятие с отрывка из стихотворения

**К.И. Чуковского "Барабек"**
Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
"У меня живот болит".

**Учитель.** Почему заболел живот у Робина Бобина?
**Дети.** От того, что он много съел.
**Учитель.** Чем опасно переедание?
**Дети.** Вредно для здоровья.

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. Каждый человек в ответе за своё здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Ели человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остаётся здоровым до глубокой старости, но вокруг него столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты. А что же самое главное в жизни у человека?  Это здоровье. А значит, его надо беречь.

О чём мы сегодня побеседуем на занятии?

**3.Работа по теме классного часа. Изучение нового материала.**

Вы сегодня работаете группами. Кто знает как называются приемы пищи?

1 группа Завтрак

2 группа Обед

3 группа Ужин

(на стол выставляется табличка с названием команды)

**ЗАДАНИЕ № 1**

У вас на партах лежат карточки розового цвета, посмотрите внимательно и выберите только те продукты, которые содержат витамины и полезные вещества (отметьте их фломастером)



Молодцы, вы справились с заданием.

**Учитель**: Слово «витамины» произошло от латинского vita, что означает «жизнь». Уже по этому названию  видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им происходят рост и восстановление клеток и  тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям.

*(слайды презентации)*

**Витамин А**

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

Он и в масле, в жирном сыре.

И, конечно, в рыбьем жире.

И в печенке, и в желтке

Он бывает в молоке.

И морковь, и абрикосы

Витамин «А» в себе носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

**Витамин В**

Рожь, пшеница и гречиха,

Печень, дрожжи и сырок,

Вкусный от яиц желток –

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

**Витамин С**

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

И в салате, в щавеле,

Поищите на земле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин -

Ну, во всем мы «С» едим!

**Витамин Д**

«Д» – полезный витамин,

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь.

Есть в сметане и в яйце,

В масле, сыре, молоке.

**ПРОЧЬ УСТАЛОСТЬ И МИГРЕНЬ ВИТАМИНЫ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

**Задание № 2**

Ребята, а как вы думаете, почему у наших команд такие необычные названия? (Ответы детей.)

Ваша задача составить меню из слов:

Команда под названием «ЗАВТРАК» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в утренние часы, на завтрак.

Команда под названием «ОБЕД» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в обеденные часы, на обед.

Команда под названием «Ужин» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в вечерние часы, во время ужина.

**МЕНЮ.**

Из перечисленных продуктов выбрать наиболее подходящие для :

1.завтрак

2.обед

3.ужин

*каши (это могут быть гречневая, из овса, риса, манная )*

*омлет*

*молоком*

*кусочек батона*

*кусочек хлеба*

*творожная запеканка*

*фрукты (банан, яблоко, киви, апельсин, груша)*

*сок (яблочный, апельсиновый, виноградный)*

*компот из фруктов*

*чай чёрный*

*чай чёрный с лимоном*

*мёд*

*первое блюдо (суп, борщ, рассольник, солянка)*

*второе блюдо (котлета, рыба, курица с картошкой пюре, с рисом, с гречкой)*

*салат из свежих овощей*

*выпечка*

*йогурт*

***печеные яблоки***

*рыба или мясо*

*салат из свежих фруктов*

*тушёные овощи*

*кефир*

*яйцо*

Слушаем по очереди каждую из команд.

Ребята, а как вы думаете какая из команд должна первая рассказать то меню, которое они составили? А почему?

Да, действительно команда «Завтрак», именно с неё мы и начнём.

Правильно, на завтрак лучше есть кашу. Так как именно она– наиболее подходящее блюдо для завтрака. Каша содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или физическими работой.

Как называется следующая трапеза? Обед.

**Учитель.** А что нужно обязательно есть на обед мы с вами узнаем послушав меню, которое составили дети из команды под названием «Обед».
(Дети зачитывают своё меню.)

Сейчас мы с вами постараемся приготовить первое блюдо на обед.

**ИГРА№1.**

**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*

**ЗАДАНИЕ № 3**

Что вам необходимо сделать?

Выберите продукты, из которых можно приготовить:

Команда «Завтрак» - ЩИ

Команда «Обед» - СУП ГОРОХОВЫЙ

Команда «уЖИН» - УХА

**Щи**

- молоко, чай, вода;

- картофель, капуста;

- свекла, помидор, лук;

- соль, горчица, мясо;

- репа, морковь.

**Уха**

-вода, квас, сок;

-рыба, мясо;

-соль, сахар;

-огурец, картофель,

-морковь, лук.

**Суп гороховый**

- молоко, чай, вода;

-рыба, мясо;

-горох сушеный, фасоль, кукуруза;

-лук репчатый , морковь ;

-картофель, макароны;

-соль, сахар;

*Мы с вами хорошо пообедали. А во сколько времени мы можем устроить для себя следующий небольшой перекус?*

*В 15.40- 16.00 час. А как называется эта трапеза? Да, совершенно верно это полдник. Полдник - это легкий прием пищи между обедом и ужином.*

*Давайте вспомним, что мы должны съесть в эти часы приёма пищи?*

*Дети из команды, под названием «Полдник» зачитывают меню, которое они составили.*

*В полдник желательно использовать свежие фрукты или ягоды, также включать молоко или кисломолочные продукты, чай с лимоном, сок, можно скушать хлебобулочное изделие или вкусный бутерброд.*

*Все эти трапезы мы получаем в школе. А когда вы приходите домой, то все вместе дома усаживаетесь за стол и начинаете …..*

Прежде чем мы ответим на этот вопрос послушайте загадку .

ЗАГАДКА:

**Ужин**

Скоро спать пора ложиться,

Надо на ночь подкрепиться.

Всем ребятам нужен

Вкусный, сытный ……..**(ужин).**

Ужин - это время когда вся семья собирается вместе.

Теперь наша 3- ая команда под названием «Ужин» зачитает меню, которое необходимо использовать при приготовлении ужина.

Самый здоровый и "безопасный" ужин - легкий.

**Учитель:** Время ужина 19.00 - 19.30 час.

1. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.
2. Это должна быть легкоусвояемая пища – желудку тоже необходим перерыв в работе.
3. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). В качестве напитка использовать молоко или кефир.

**4.Закрепление полученных знаний.**

Игра «Полезно - вредно»

 Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

**5. Итог.**

Главное в жизни -  это здоровье.

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

Спортом тело своё укрепляйте!

Пищу полезную употребляйте!

- Сегодня мы поговорили только об одной части ЗОЖ – правильном питании. И я хочу сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Заботиться о своём здоровье нужно всегда. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка.