

Классный час

Тема: «Здоровье - овощи, ягоды, фрукты» (познавательный час)

Цель: формировать отношение к правильному питанию как составной части здорового образа жизни.

Оборудование: рисунки с изображением овощей и фруктов, мяч, плакаты, кроссворд.

Уровень усвоения:

- представления: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и овощей - основными источниками витаминов и минеральных веществ; их значением для организма;
- отношение: формировать отношение детей к витаминам, как жизненно необходимым веществам, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза и различные заболевания;
- способы поведения: формировать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

Ход занятия:

1. Орг. момент, сообщение темы.

Разгадывание кроссворда.

- Эти разные листочки
Лечат сердце, лечат почки,
Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где болит (Петрушка).
- Эти листья и плоды
Содержат фитонциды.
Для кулинарии и врача
Они не заменимы.
Источник витамина С -
От кашля избавленье.
Те разноцветные плоды -
Лечение с наслажденьем (Смородина).
- Этот плод - аптека наша,
Из него полезна каша.
Семечки - деликатес,
Диетическое блюдо -
От болезней всех! Ну, чудо! (Тыква).
- Летом рад я свежей яголке медвежьей,
А сушёная в запас от простуды лечит нас (Малина).
- Эти вкусные плоды всем знакомы с древности.
Все, кто ели, не болели,
Зубы белые блестели.
Вкусны варенье, сок, пюре.
А дерево растёт у нас во дворе (Яблоня).
- На ветвях висят шары, посинели от жары (Сливы).
- Стоит рядом с нами, смотрит чёрными глазами.
Черна, сладка, мала, и ребяткам мила (Черника).

- Какое слово получилось по вертикали? (Питание). На одном из плакатов написаны слова: «Правильное питание - залог здоровья».

- Как понимаете? (Ответы детей)

2. Вводная часть.

Если кто-то простудился,

Голова болит, живот.

Значит, надо подлечиться.

Значит, в путь - на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад.

- Эти стихи не шутка, а, правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а ещё питание, потому что «мы - это то, что мы едим». Так говорится в поговорке.

(Физкультминутка):

Ученица: Стали мы учениками, соблюдаем режим сами.

Утром мы, когда проснулись, улынулись, потянулись.

Для здоровья, настроенья: делаем мы упражненья.

Ученик: А потом мы умывались, аккуратно одевались.

Завтракали не торопясь, в школу к знаниям стремясь.

Ах, какой сегодня вкусный, объеденье - завтрак мамин.

Дочка письменный и устный нынче выдержит экзамен.

2. Основная часть.

- Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше.

- Сколько раз в день надо есть, чтобы режим питания был правильным? (5 раз с перерывами 3-4 часа)

- Для чего надо есть в одно и то же время?

Представьте, у нас внутри живёт маленький человечек - желудок. Если вы его будете кормить в разное время, то он будет капризничать и болеть. Но больно будет не только ему, но и вам. Поэтому его нужно приучить к приёму пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь.

- Какой должна быть пища? (Ответы детей)

Задание: Продукты питания распределить на две группы: растительного и животного происхождения (использовать картинки).

- Чем полезны все эти продукты? (Содержат витамины, минеральные вещества).

- Что надо употреблять в пищу каждый день, чтобы быть здоровым?

- Итак, чтобы вы были здоровы, надо употреблять больше в пищу ... (*Витамины, фрукты и овощи*).

- Вы уже догадались, что беседовать сейчас мы будем о витаминах, которые содержатся в ягодах, фруктах и овощах.

- Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

Витамины - жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза и различные заболевания.

Инсценировка: К нам пришёл доктор Айболит. Он познакомит вас с некоторыми витаминами.

Витамин А: Помни истину простую:

Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Айболит: Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке, ...

Витамин В: Очень важно спозаранку съесть за завтраком овсянку.

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

Витамин Д: Рыбий жир всего полезней

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Айболит: 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.

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

(«Витамины» держат плакаты с изображением продуктов, содержащих витамины).

Айболит: Витамины - просто чудо!

Сколько радости несут!

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда -

Важнейшее условие!

Игра «Овощи и фрукты»: Поиграем вместе с нашими гостями, передавая мяч по кругу, называйте овощ, в обратную сторону - фрукт.

- Молодцы! Вы знаете много овощей и фруктов, хочется, чтобы вы, ребята, интересовались их полезными свойствами, знали, какие витамины в них содержатся.

- Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны вашему растущему организму. Вот поэтому говорят: «Здоровье - овощи, ягоды, фрукты».

Ученица: Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Ученица: Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать.

И в жизни эти знания

Повсюду применять!

3. Рефлексия.

- Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?

- Что нового вы узнали?

- Что вы хотели бы рассказать родителям?