# Классный час в 3 классе по программе «Две недели в лагере здоровья»

Ансимова М.Н., учитель начальных классов

**Тема. Из чего состоит наша пища**

**Цель:** закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомить с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».

**Задачи:**

* формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
* развивать умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.
* воспитывать у детей культуру питания, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; прививать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** картинки с продуктами для отгадывания загадок, конверт с письмом, карточки с именами детей (по 2 штуки), картинки «облако», «облако с солнышком», «солнышко», макет «светофора здоровья», красные и зелёные кружки, картинки с продуктами питания (капуста, морковь, ягоды, молоко, чипсы и т. д.), альбомные листы с контурами продуктов питания, цветные карандаши, рабочие тетради, презентация.

1. **Организация класса. Мотивация к обучению.**

* Ребята, я рада видеть вас в «Школе здоровья». Давайте повторим девиз нашей школы: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

1. **Актуализация знаний. Сообщение темы и цели.**

*Дети садятся на стульчики полукругом лицом к доске*

* Тему занятия, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

*1.* *Что за скрип? Что за хруст?*

*Это что ещё за куст?*

*Как же быть без хруста,*

*Если я ...*(***Капуста***).

*2.Отгадать легко и быстро:*

*Мягкий, пышный и душистый,*

*Он и чёрный, он и белый,*

*А бывает подгорелый*. (***Хлеб***)

*3.Что за белая водица*

*С фермы к нам в бидонах мчится?*

*Мы ответ нашли легко —*

*Это просто…* (***Молоко***).

*4. С виду он как рыжий мяч,*

*Только вот не мчится вскачь.*

*В нём полезный витамин -*

*Это спелый ...(****Апельсин****).*

*Учитель вывешивает на доску картинки с отгадками.*

Как одним словом назвать отгадки, что это? (*Продукты питания*).

* Сегодня мы поговорим о здоровой пище для всей семьи и научимся выбирать полезные продукты питания.

**Рефлексия 1**

* Ребята, я думаю, что вы уже кое-что знаете о здоровой пище. Сейчас я дам каждому карточку с вашим именем. Кто много знает о правильном питании и здоровой пище, те прикрепят свою карточку около солнышка. Кто знает, но немного, прикрепите карточку около солнышка, которое спряталось за тучку. А кто совсем мало знает о правильном питании, прикрепит карточку рядом с тучкой.

*Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны*

1. **Работа по теме.**

**1. Беседа.**

* Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.
* Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (*Ответы детей*)
* Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (*В них есть полезные вещества, витамины*).
* Пища должна быть разнообразной. Одни продукты да­ют организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм,). Другие помогают строить ор­ганизм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, оре­хи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.
* Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.
* Сегодня утром почтальон Печкин вручил мне письмо, адресованное ребятам из «Школы здоровья», то есть вам. Пришло оно от мальчика Пети. Вам интересно узнать, что он нам пишет? Тогда слушайте (*учитель читает письмо*):

*Ем всегда я что хочу —*

*Чипсы, вафли, чупа-чупс...*

*Каши вашей мне не надо,*

*Лучше тортик с лимонадом,*

*Не хочу я кислых щей,*

*Не люблю я овощей.*

*Чтоб с обедом не возиться,*

*И колбаска мне сгодится*

*Всухомятку — ну и что ж!*

*Чем обед мой не хорош?*

*И последний мой каприз —*

*Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».*

* Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Петя? (*Нет, он ест много сладкого, всухомятку, не любит кашу и щи*).
* Ещё Петя даёт нам советы. А вы послушайте и решите, правильные они или нет.

*Дети встают перед стульчиками.*

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «Нет!».

Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

*Нет.*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

*Нет.*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

*Дети не хлопают.*

Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

*Нет.*

* Как вы считаете, полезные советы нам дал Петя?

*Нет.*

*Давайте поможем Пете составим для него меню. Для начала давайте вспомним из чего состоит наше питание.*

***Презентация.*** *1 – 12 слайд.*

*Дети работают в группах составляют меню одного дня.*

**2.Игра «Светофор здоровья»**

*Дети берут заранее подготовленные красные и зелёные круги*

* Ребята, сейчас поиграем в игру «Светофор здоровья». Посмотрите, у нас есть светофор, похожий на пешеходный. Но в нём только два сигнала: красный и зеленый. Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если увидите картинку с полезным продуктом, то покажите зелёный кружок, если продукт не полезен, то красный кружок.

(*Учитель показывает детям картинки с изображением моркови, яиц, молока, ягод, чипсов, торта и т.д.*). Молодцы! Все справились с заданием.

**3. Работа в тетрадях.** Стр 10-13

**4. Практическая работа. Рисование.**

*Дети садятся за парты.*

* «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Ребята, перед вами контуры разных продуктов. Раскрасьте только те, которые, по вашему мнению, полезны для здоровья всей семьи.

**4.Выставка детских рисунков.**

**5. Рекомендации по домашнему заданию**. Стр 14 № 5.

**IV. Итог. Рефлексия 2.**

* Ребята, что вы узнали о правильном питании?
* Сейчас я снова дам каждому карточку с вашим именем. Подумайте, куда вы её сейчас прикрепите. Напоминаю, кто стал знать больше о правильном питании и здоровой пище, те прикрепят свою карточку около солнышка. Кто знает, но немного, прикрепите карточку около солнышка, которое спряталось за тучку. А кто совсем мало знает о правильном питании, прикрепит карточку рядом с тучкой.

*(Дети прикрепляют карточки с именами на левую половину доски с обратной стороны)*