**Классный час в 1 классе.**

**Тема: «Разговор о правильном питании».**

**учитель начальных классов Денисенко Е.В.**

**дата проведения 5.12.2019 год**

**Тип занятия.** Обобщение и систематизация знаний.

**Вид занятия**. Нетрадиционная форма.

**Цель**: формирование потребности и важности соблюдения режима и рациона питания. 

**Задачи**:

1. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку.
2. Учить детей выбирать полезные продукты.
3. Формировать представление о завтраке, обеде, ужине как обязательном  
   компоненте ежедневного рациона питания.
4. Соблюдать режим питания.
5. Формировать представление об основных принципах гигиены питания.

6. Воспитывать культуру взаимодействия учащихся в парной и групповой работе.

7. Формировать коммуникативные навыки; развивать любознательность и наблюдательность, расширять кругозор учащихся, креативное мышление.

**Оборудование:**

- стаканчики с крупой;

- корзинка с пластиковыми фруктами и овощами;

- вырезные овощи и фрукты;

-ватманы, клей;

- карточки циферблатов у каждого ученика, часы;

- карточки с названиями: завтрак, обед, полдник, ужин;

- презентация к занятию.

**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"** *(на экране)*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. Хорошие результаты в учёбе, хорошее поведение на уроках и хорошее настроение зависят от правильного питания. Кто правильно питается всегда в хорошем настроении, в хорошей форме, у того крепкое здоровье. Здоровье-это самое большое богатство.

О чём мы сегодня побеседуем на занятии? *(на экране)*

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

Давайте поиграем с вами с игру «Корзина здоровья». Будем складывать в нашу продуктовую корзину только полезные продукты.

А что содержат все эти продукты?

Молодцы, вы справились с заданием.

**Учитель**: Слово «витамины» произошло от слова «жизнь». Уже по этому названию  видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Давайте сейчас посмотрим какие витамины у нас есть и в каких продуктах они содержатся.

*(на экране картинка витаминов)*

Каждый школьник должен знать-

Здоровью нужно помогать.

Главное задание-соблюдать режим питания.

**Практическая работа**

Работа детей с циферблатами часов: показать время завтрака, обеда, ужина

**Режим питания школьников  
Завтрак дома 7.30.-8.00**

**Завтрак в школе 10.50.-11.20**

**Обед дома 14.00.-14.30**

**Полдник 16.30.-17.00**

**Ужин 19.00.-19.30**

Дети на циферблатах отмечают стрелками время приема пищи.

Итак , самый первый прием пищи это…

**Завтрак** *( на доске карточка завтрак)*

Мы с вами выясним, что можно кушать на завтрак.

Отгадайте загадку:

* Бывает овсяная,  
  «Дружба», пшеничная.  
  Полезная очень,  
  На завтрак — отличная.  
  Ее мы съедим  
  И запьем простоквашей.  
  О чем же загадка?  
  Конечно про…

Правильно, на завтрак лучше есть кашу. Так как именно она– наиболее подходящее блюдо для завтрака. Каша содержит наибольшее количество питательных веществ.

**Игра «ЗНАТОКИ»**

В этой игре предлагается детям найти **в тарелочках знакомые крупы: манную, гречневую, рисовую, овсяную (обратить на цвет, форму, размеры)**

**Игра «Угадай сказку»** Детям предлагается послушать отрывки из сказок:

**«Горшок каши» - Бр. Гримм**

**Поела старушка ягод и сказала:**

**— Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:**

**«Раз, два, три,**

**Горшочек, вари!»**

**и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.**

**А скажешь ему:**

**«Раз, два, три,**

**Больше не вари!»**

**— и он перестанет варить.**

**«Каша из топора» - русская народная сказка.**

**Солдат взял топор, положил его в горшок, налил воды и давай варить. Варил, варил, потом попробовал и говорит:   
– Вкусная каша получается! Вот только бы крупы немного положить!   
Принесла ему хозяйка крупы. Положил солдат крупу, опять варил, варил, попробовал и говорит:   
– Совсем уж готова, только бы немного масла и соли добавить!**

**«Мишкина каша» - Н.Носов и определить автора и название сказки.**

**- Пожалуйста, не буду тебе мешать. Отошёл я в сторонку, а Мишка варит, то есть не варит, а только и делает, что лишнюю крупу в тарелки перекладывает. Весь стол уставил тарелками, как в ресторане, и всё время воды подливает.**

**Физминутка «краб»**

**Учитель.** После завтрака в середине дня мы…… (Обедаем)

Сейчас мы с вами постараемся приготовить первое блюдо на обед.

**Игра «Приготовь блюдо».** Задание: приготовьте традиционные русские блюда. (выберете продукты, необходимые для этого). На столе разложены карточки *с* рисунками продуктов.

а) **ЩИ,**

* вода, молоко, чай;
* картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
* соль, сахар;
* майонез, сметана.

б) **УХА**

* вода, лимонад, квас;  
  -рыба, мясо,
* соль, сахар, горчица;
* огурец, картофель, морковь, помидор.

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

**ПЕРЕКУС *(на доске карточка с названием)***

Кто знает, как называется перекус после обеда?

Полдник - это легкий прием пищи между обедом и ужином.

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

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.

**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*

Прежде чем мы ответим на этот вопрос послушайте загадку .

ЗАГАДКА:

Скоро спать пора ложиться,

Надо на ночь подкрепиться.

Всем ребятам нужен

Вкусный, сытный ……..**(ужин).**

Ужин - это время когда вся семья собирается вместе.

Самый здоровый и "безопасный" ужин - легкий.

**Учитель:**

Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). В качестве напитка использовать молоко или кефир.

**Учитель:**

Вот сейчас я вас проверю, как вы разбираетесь, какие продукты вредные, а какие полезные.

-А, чтобы выполнить следующее задание, нужно не забывать волшебное заклинание:

Прежде чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть.

А теперь игра для вас.

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Говорила маме Люба:

- Я не буду чистить зубы.

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба? ( нет)

Блеск зубам чтобы придать,

Нужно крем сапожный взять

Выдавить полтюбика

И почистить зубики

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила

С пола щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает

Кто даст правильный совет?

Молодчина Люда? (нет)

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы

Спать идти нельзя

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идите спать

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Чтобы зубы укреплять,

Полезно гвозди пожевать,

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Вы, ребята, не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что нет.

**Закрепление полученных знаний.**

Детям необходимо сделать плакаты (стен газеты).

**Самые полезные продукты Самые вредные продукты**

**Итог.**

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни – правильное питание. И я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть.

Вы – наше будущее, поэтому заботится о своем здоровье нужно начинать сейчас.

Желаю вам цвести, расти

Копить , крепить здоровье.

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

*А сейчас отгадайте загадку:*

Он оранжевый и сочный,

Любит Новый год

Посмотри под ёлку точно

Он в подарках ждёт.

Этот рыжий господин –

Вкусный, спелый… *(мандарин)*

*Угощаю всех ребят мандаринами.*

Всем спасибо, все работали отлично.

До свидания. До новых встреч.