

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18
муниципального образования «Город Донецк»

Классный час в 4 классе
«Правильное питание – залог здоровья»

Работу подготовила:
Бигаева Л.В.,
учитель начальных классов

2021 год

Цель: создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;
- убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;
- обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

Форма классного часа: игра-соревнование

Оформление: плакаты по здоровому питанию, высказывания о правильном питании.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1. Вступительное слово

Знаем, есть волшебная страна,
Она людям всем нужна.
Дети там здоровыми живут,
Не болеют, песенки поют.

- Чтобы определить название волшебной страны и узнать, чему будет посвящен наш с вами необычный классный час, вы должны отгадать загадки, а в отгадках сложить из выделенных букв слово:

1. Круглый, круглый,

Сладкий, сладкий,
С полосатой кожей гладкой,
А разрежешь – посмотри:
Красный, красный
Он внутри. (Арбуз)

2. Как растут они красиво И в теплице, и во вне. Своими сочными плодами Дарят праздник всей семье... (Помидор)

3. Загляни в осенний сад

Чудо — мячики висят.
Красноватый, спелый бок
Ребятишкам на зубок. (Яблоко)

4. В море плавает, в реке,

С плавниками в чешуе.
Она ни с кем не говорит,
Пузырьки пускает и молчит. (Рыба)

5. Может и разбиться,

Может и свариться,
Если хочешь, в птицу
Может превратиться. (Яйцо)

6. Спелых ягод гроздь свисает,

Всех прохожих удивляет.
Украшает летний сад,
Вкусный сочный... (Виноград)

7. Эта рыжая девица,
Вовсе свекле не сестрица,
Просто рядышком на грядке,
Приютились для порядка (Морковь)

8. Жидко, а не вода,
Бело, а не снег.

Начинается на «К», —

Пьем продукт из молока. (Кефир)

(Отгадки: **арбуЗ, помиДор, яблОко, Рыба, яйцО, Виноград, морковь, кЕфир**).

- Какое слово у вас получилось? Верно. Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье и будем учиться быть здоровыми.

Учитель:

Добро пожаловать в СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!!!

Но, чтобы было всё в порядке,

Начнём, конечно, мы с зарядки.

(Говорю текст, все выполняют действия.)

Мы умеем топтать, топтать

И в ладоши хлопать, хлопать.

Мы умеем потянуться, друг на друга оглянуться.

И кругом все повернуться,

И друг другу улыбнуться.

Мы, как, зайцы, прыг да скок.

Мы, как, мишки, топ, топ, топ.

А потом – шагать, шагать,

Никому не отставать.

Бодрым шагом и с любовью

Мы идём в Страну здоровья.

Учитель: Сохранить и укрепить здоровье нам помогает здоровый образ жизни (ЗОЖ).

А давайте сейчас вспомним, что включает в себя ЗОЖ (дети называют, на доску вывешиваются соответствующие картинки: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ СОН, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ).

Очень важный элемент ЗОЖ - здоровое питание. Пословица права " Здоровье близко - ищи его в миске". Чтобы вы росли здоровыми, умными, сильными, нужно использовать в пищу полезные продукты, знать и выполнять законы правильного питания. И сегодня у нас состязание, в котором участвуют три команды знатоков правильного питания: «Яблочки», «Морковки», «Апельсинки».

2. **Приветствие команд**

– Любое состязание всегда начинается с приветствия команд. Предлагаю капитанам придумать и зачитать девизы своих команд. (Командами зачитываются девизы).

«Яблочки»

Девиз: «Яблоки» - вот эликсир, придающий много сил!»

«Морковки»

Девиз: «Ешь морковку ты всегда. Болеть не будешь никогда!»

«Апельсинки»

Девиз: «Мы - команда "Апельсинки", мы - живые витаминки, ешьте взрослые и дети, мы - полезней всех на свете!»

-Ну вот мы с вами и познакомились.

Общая клятва команд.

Мы отвечаем дружно,

И здесь сомнений нет.
Сегодня будет дружба
Владычицей побед.

И пусть острее кипит борьба,
Сильней соревнование,
Успех решает не судьба,
А только наши знания.

И, соревнуясь, вместе с вами
Мы останемся друзьями.
Пусть борьба кипит сильней
И наша дружба крепнет с ней.

1. Конкурс «**Разминка**». (Команды поочередно вытягивают полоски с вопросами и дают на них ответы. За каждый правильный ответ команды в конкурсах будут получать жетоны. Количество набранных командой жетонов поможет определить победителя.)

- Самая крупная ягода. (Арбуз.)
- Какою ноту кладут в суп? (Соль.)
- Первая еда родившегося ребенка (Молоко)
- Что убирают в саду осенью (Фрукты)
- Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? (Мороженое)
- Какой овощ очень полезен для зрения? (Морковь)
- Какой из фруктов считают любимым фруктом обезьян? (Бананы)
- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)
- Какое название ещё имеет помидор? (Томат)
- Этот овощ состоит из множества листьев, надетых друг на друга. Его с удовольствием едят козы в огороде. (Капуста)
- Один из самых крупных овощей (Тыква)
- Основной источник витаминов – это... (Овощи и фрукты)
- Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню (Черешня)
- Этот напиток обычно варят из сухофруктов (Компот)
- Этот напиток считается вредным для детского организма (Газировка)

2. Конкурс «**Полезные и вредные продукты**» (каждая команда вытаскивает картинку и определяет этот продукт полезный, или вредный, и прикрепляет его на поднос определенного цвета)

Учитель: Человеку употребляет в пищу разные продукты. Но одни продукты полезные, а другие вредные. Перед вами два подноса зеленого и красного цвета. Положите на зелёный поднос полезные продукты, а на красный – вредные.

3. Конкурс «**Кот в мешке**» (Сначала учащимся предлагается разгадать загадки о различных крупах, а потом наощупь определить, какая крупа лежит в каждом из мешочков)

Черна, мала крошка
Соберут немножко
В воде поварят
Кто съест, похвалит. (Гречиха.)

Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой
В мешке жемчугом. (Пшеница)

Расколосся тесный домик
На две половинки
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки. (Горох)

Определите на ощупь, какие крупы находятся в мешочках:

- 1) манная,
- 2) гречневая,
- 3) перловая,
- 4) «геркулес»,
- 5) рис,
- 6) пшено.

Учитель:

Крупы в кастрюлю насыпают,
водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться,
и что тут может получиться? (каша)

4. Конкурс «Ох, уж эта каша!»

Учитель: Молодцы! И следующий наш конкурс называется «Ох, уж эта каша!» А вот из каких круп варят каши, сейчас мы и узнаем. Я думаю, вы безошибочно справитесь с этим заданием. Отвечает та команда, игрок которой первым поднимет руку. Итак, определите, из зерен какого растения сварена данная каша?

Слайд 2: Рисовая каша? (Из рисовой крупы)

Учитель: рисовая каша приносит пользу при заболеваниях пищеварительной системы, помогает при расстройстве желудка, содержит много витаминов. Рис укрепляет нервную систему.

Слайд 3: Манная каша? (Из пшеницы).

Учитель: Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы. Зёрна очищают от оболочки и перемалывают. С мукой образуется крупка-манка.

Слайд 4: Пшенная каша? (Из проса.)

Учитель: Пшенная каша богата витаминами и железом. Улучшает работу мозга.

Слайд 5: Гречневая каша? (Из семян гречихи.)

Учитель: Гречиха — это один из полезнейших продуктов для здоровья человека. В ней содержится много витаминов.

Слайд 6: «Геркулесовая» каша? (Из овса.)

Учитель: Овсяная каша варится из овсяной крупы, или геркулеса, а крупу получают из овса. Овсяной кашей стараются кормить детей. От овсянки они быстрее растут. Особенно полезна эта каша на завтрак.

Слайд 7: Кукурузная каша? (Из кукурузы.)

Учитель: Кукурузу употребляют в пищу в свежем, замороженном и консервированном виде. Кукуруза является ещё и лекарственным растением.

Учитель: Как вы понимаете поговорку «С ним каши не сварить»? (Так говорят об упрямом человеке, с которым невозможно договориться, с кем не сделаешь дела.)

Учитель: Когда говорят: «Ну и каша заварилась»? (Когда затеялось хлопотливое дело и, возможно, появились неприятности.)

Учитель: Когда так говорят: «У него каша в голове»? (Когда человек не может чётко и ясно мыслить и соответственно излагать свои мысли).

Рубрика «Это интересно знать!»

Учитель: Каша – очень сытное, полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сварить».

5. Конкурс «Пословицы запутались»

Учитель: Однако не одной кашей жив человек. Какая же еда без хлеба. Утром можно и бутерброд съесть, и булочку, и просто ломтик хлеба. Не зря в народе говорят: Хлеб на стол, так и стол – престол. А вы знаете пословицы о хлебе? Вот сейчас и проверим. Прочитайте начало пословицы и найдите её конец.

Рубрика «Это интересно знать!»

Учитель: Хлеб богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных веществ. Самым полезным является темный хлеб: ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный с добавлением зерен подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

Физкультминутка «В грядке и на грядке»

Задание — когда учитель называет съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда педагог называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают. Учитель может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно.

Слайд 8: Картофель – в грядке

Слайд 9: Лук – в грядке и на грядке

Слайд 10: Морковь – в грядке

Слайд 11: Тыква – на грядке

Слайд 12: Свёкла – на грядке

Слайд 13: Капуста – на грядке

Слайд 14: Помидор – на грядке

Слайд 15: Редис – в грядке

Слайд 16: Чеснок – в грядке

Слайд 17: Огурец на грядке

Слайд 18: Горох – на грядке

Слайд 19: Петрушка – в грядке и на грядке

Слайд 20: Кабачок – на грядке.

6. Конкурс капитанов **«Шеф-повар»**

Сейчас каждому капитану предстоит выступить в роли шеф-повара и приступить к составлению рецепта первого блюда. Из набора картинок нужно выбрать только те, которые подходят для супов.

1-ый капитан готовит борщ.

2-ой капитан варит щи.

3-ий капитан варит рассольник.

Набор картинок 1-ому капитану: картофель, морковь, свекла, капуста, вермишель, лук, огурец, помидор, кабачок.

Набор картинок 2-ому капитану: капуста, горох, лук, помидор, чеснок, баклажан, редька, картофель, огурец.

Набор картинок 3-ему капитану: картофель, морковь, лук репчатый, перловая крупа, огурцы маринованные, свекла, капуста.

7. Конкурс **«Продуктовая лесенка»** (проходит одновременно с конкурсом капитанов)
Детям нужно придумать и записать названия полезных продуктов лесенкой, каждое следующее слово на одну букву длиннее, чем предыдущее. Выигрывает та команда, чья лесенка окажется выше. Начинать надо с самых коротких слов – из трёх букв, постепенно выбирая буквы из общего набора, который выдаётся каждой команде – свой.

Примеры названий продуктов:

Слова из трёх букв: лук, сыр, мед.

Слова из четырёх букв: каша, репа, дыня.

Слова из пяти букв: томат, укроп, салат.

Слова из шести букв: ананас, персик, клюква.

Слова из семи букв: черника, морковь, горошек.

Слова из восьми букв: брокколи, шиповник, петрушка

Слова из девяти букв: сельдерей, смородина, земляника

8. Конкурс **«Литературно-кулинарный»** (викторина «Овощи и фрукты в литературе»).

Вопросы задаются всем командам одновременно, право ответа имеет команда, поднявшая первой руку. Если команда даёт неверный ответ, право ответа переходит к другой команде. За каждый верный ответ команда получает 1 балл)

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачу, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

9. Конкурс «**ДА НЕТКА**» (команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет» используя цветные фишки: зеленый цвет ДА, красный – НЕТ. Команда, у которой не было ни одного неверного ответа на заданный вопрос, получает жетон.)

ВОПРОСЫ:

- Все ли продукты полезны? (Нет);
- должно быть питание человека однообразным? (Нет);
- витамин А полезен для глаз? (Да);
- целый день можно есть одни только конфеты? (Нет);
- витамин С содержится в свежих фруктах? (Да);
- можно есть немытые овощи, ягоды и фрукты? (Нет);
- каша полезный продукт? (Да);
- надо мыть руки перед едой? (Да);
- пепси, чипсы, кока-кола, лимонад полезные продукты? (Нет);
- пища источник энергии, необходимый для роста и развития? (Да);
- сок, компот на обед, пить полезно детям? (Да);
- в молоке, яйцах, мясе есть витамины? (Да);
- торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет);
- если человеку не хватает витаминов, он может себя плохо почувствовать? (Да).

10. **Подведение итогов игры**

Учитель: Вот и подошел к концу наш необычный классный час. Давайте подведём итоги. Сейчас каждая команда даст нам несколько советов о правильном питании.

1. Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.

2. Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.

3. Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.

4. Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.

5. Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –

Важнейшее условие.

6. Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, по несколько раз.

7. Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!

8. В питании тоже важен режим.
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье и торты –
В малых количествах детям нужны.

9. Запомните наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

Вручение детям памяток “Золотые правила питания” (Каждый участник получает памятку).

Учитель:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

11. Рефлексия «Ромашка»

Учитель: Продолжить фразу «Для своего здоровья я буду...» и записать на лепестке ромашки.

Подсчитываются жетоны. Команды награждаются дипломами.

Интернет - ресурсы:

1. <https://infourok.ru/klassniy-chas-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-3964500.html>
2. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/02/07/klassnyy-chas-na-temupravilnoe-pitanie-zalog>
3. https://yrok.pf/library/metodicheskaya_razrabotka_klassnogo_chasa_pravilnoe_102248.html
4. <http://13.rospotrebnadzor.ru/news/135099>
5. <https://vilcrb.by/deti-i-podrostki/info/sem-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-shkolnikov>

ПОДНОС ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА
ПОДНОС ЖЕЛТОГО ЦВЕТА
ПОДНОС КРАСНОГО ЦВЕТА

