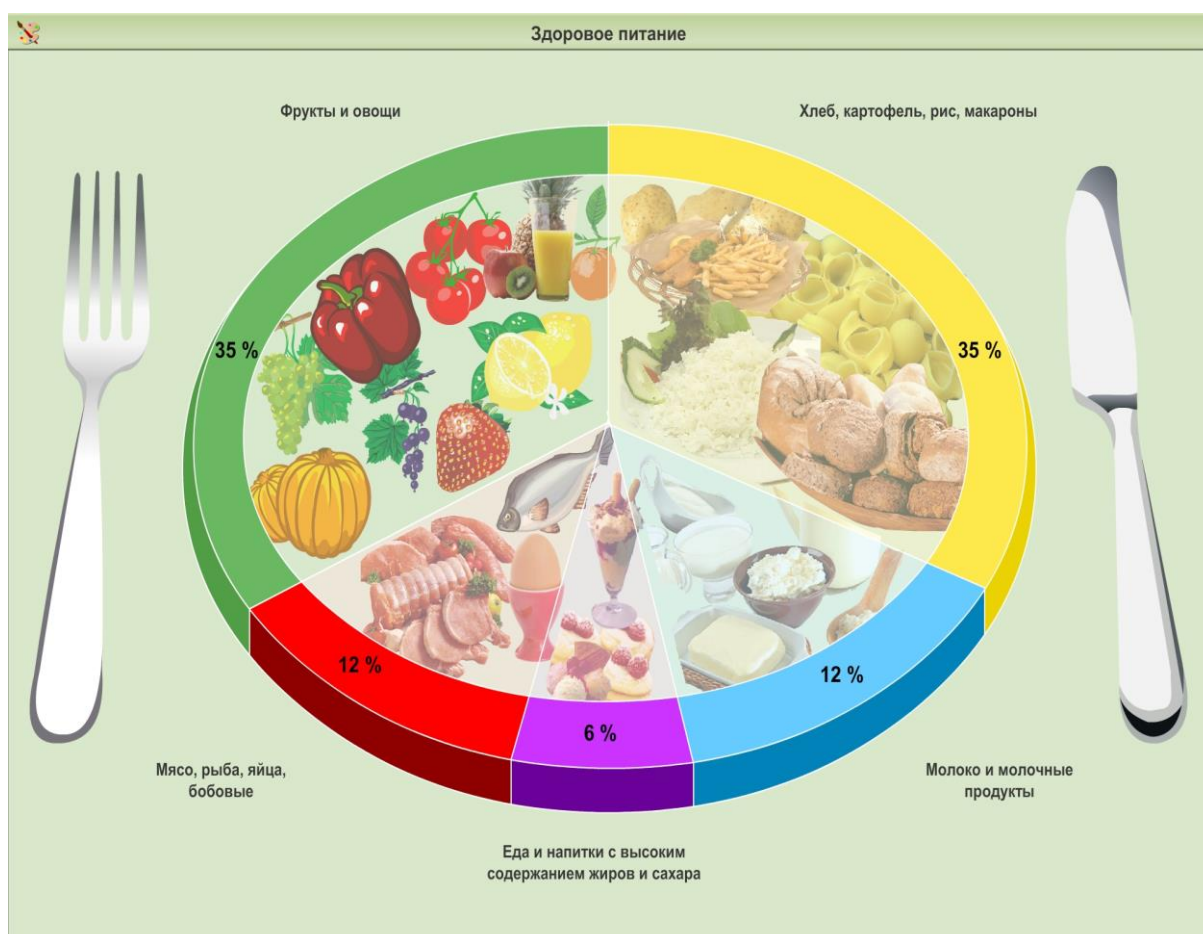


Муниципальное образование Ейский район
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3
имени генерал-фельдмаршала Михаила Семеновича Воронцова
города Ейска муниципального образования Ейский район

Классный час по здоровому питанию

Правильная тарелка



Цель:

Развитие интереса к сохранению своего здоровья через правильное питание;

Задачи:

расширить представления учащихся о овощах, о пользе витаминов;

создать условия для развития творческой активности, самостоятельности

высказываний своего мнения, игровой деятельности, навыков общения и партнёрства;

развивать словесно-логическое мышление, воображение, внимание, память,

познавательную активность, мелкую моторику рук, обогащать словарный запас;

воспитывать интерес к навыкам здорового питания, ведению здорового образа жизни.

Оборудование для учителя: буквы слова «ЗДОРОВЬЕ», овощи, атрибуты для инсценировки стихотворения, картинки овощей.

Оборудование для учащихся: цветная бумага, ножницы, клей, раскраски овощей.

Ход занятия:

Организационный момент:

Учитель:

- Кто-то здесь похозяйничал: перепутал буквы в слове – одзрьове. Помогите восстановить слово. Какое слово получилось? (Здоровье.)

- А что нужно делать, чтобы быть здоровым? Ответы детей (... правильно питаться).

- В жизни каждого человека большую роль играет пища. Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – фундамент счастья. Очень верно сказано: одного здоровья для счастья мало, но без здоровья настоящего счастья быть не может.

Анализ ситуации:

Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастишь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальное все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдёт,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

Дети:

Сахар сладкий –

Это твой белый враг.
Вкус обманчив наш порой,
Это так.
Ты запомни навсегда:
Это вредная еда.
Пищей сладкою, шоколадною
Ты не увлекайся.
Очень острого и солёного
Ты остерегайся.
А вот овощи и фрукты –
То полезные продукты,
Очень вкусные продукты.
Сообщение темы занятия.

Учитель: Тема нашего занятия «Здоровье на тарелке», т.е. будем говорить о том, что мы едим. А уделим внимание овощам. Ребята, что мы должны узнать к концу занятия? (Ответы учеников.) В конце занятия проверим, как вы усвоили тему.

Учитель:

- Кто отгадает загадку, тот получит отгадку.

Загадки

Как на нашей грядке
Выросли загадки –
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют. (Помидоры.)
Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи -
Меня в них ищи (Капуста.)
Неказиста, шишковата,
А придёт на стол она, -
Скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!» (Картошка.)
Сарафан, не сарафан,
Платьице, не платьице,
А как станешь раздевать,
Досыта наплачешься. (Лук.)
Я длинный и зелёный,
вкусен я солёный,
вкусен и сырой.
Кто же я такой? (Огурец.)
За кудрявый хохолок

Лису из норки поволоок.

На ощупь очень гладкая.

На вкус – как сахар, сладкая. (Морковь.)

Над землёй трава,

Под землёй – алая голова. (Свекла.)

Маленький, горький, луку брат. (Чеснок.)

Учитель:

- Как одним словом назвать эти растения? (Овощи.)

Оздоровительная минутка.

Игра «Вершки и корешки»

Если едим подземные части растений, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, капуста, репа, тыква, редис, кабачок, баклажан, лук.)

Учитель:

- Действительно ли овощи так полезны?

Инсценировка стихотворения «СПОР ОВОЩЕЙ»

Учитель:

Кто из них, из овощей,

Всех вкусней и всех важней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

Горошек (весело): Я такой хороший зелененький мальчишка! Если только захочу, всех горошком угощу.

Свекла (важно): Дай сказать хоть слово мне, Выслушай сначала: Свеклу надо для борща и для винегрета. Кушай сам и угощай — Лучше свеклы нету!

Капуста (перебивая): Ты уж, свекла, помолчи! Из капусты варят щи! А какие вкусные Пирожки капустные!

Огурец (задорно): Очень будете довольны, Съев огурчик малосольный, иль солёненький из бочки.

Всем понравится, дружочки.

Редиска: (скромно): Я — румяная редиска. Поклонюсь вам низко-низко. А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

Морковь (кокетливо): Про меня рассказ не длинный. Кто не знает витамины? Пей всегда морковный сок и грызи морковку — Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким! А ещё морковь богата

Витамином А, ребята.

Помидор: Не болтай, морковка, вздор. Помолчи немного! Самый вкусный и приятный, уж, конечно, сок томатный! Витаминов много тут. Все его охотно пьют!

Лук: Я — приправа в каждом блюде. Я всегда полезен людям. Угадали? Я вам друг. Я — простой зеленый лук. Я микробы убиваю, Вас от гриппа защищаю.

Картошка: Я, картошка, так скромна, Слова не сказала. Но картошка всем нужна: И большим, и малым.

Баклажан: Баклажанная икра так вкусна, полезна...

Учитель:

Спор давно кончать пора –

Спорить бесполезно.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения,

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее

Кто из вас нужнее!

Учитель:

- Ребята, так что же полезное есть в овощах и фруктах? (Витамины.)

Это интересно:

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. Открыл витамины русский доктор Н.И. Лунин 1880 году. Но только через тридцать два года витамины получили своё название. Их крестным был польский учёный Казимир Фунт, который предложил назвать их «витаминами» - от латинского слова «вита», что означает «жизнь».

Витамины – это особые вещества, которые нужны для поддержания здоровья. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в вашем рационе постоянно. Витамины

необходимы нам в очень малых количествах. Но если какого-нибудь из них человеку не хватает, у него могут возникнуть различные заболевания. Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г. овощей и фруктов.

Учитель:

- Вспомнить правила работы с ножницами и клеем.

Самостоятельная работа учащихся: изготовление овощей из бумаги.

Разукрасить и вырезать из бумаги овощи.

Учитель:

- Более подробную информацию о некоторых овощах нам подготовили ребята из старших классов.

Сообщения детей:

Морковь – едва ли не самый древний овощ из всех корнеплодов. Остатки моркови в окаменелом виде найдены в Швейцарии. Считают, что она пролежала там не менее 3-4 тысяч лет. В ней содержится большое количество витамина А, глюкоза, сахароза, минеральные вещества, витамины В, С, Е. Медики рекомендуют употреблять её при заболевании печени, почек, сердца, для лечения малокровия.

Помидоры пользуются спросом во всём мире. На их родине, в Южной Америке, помидоры называли «томатами». Мореходы, которые привезли томаты в Европу, не знали, что это овощи. Их сажали на клумбах для красоты. Эти плоды содержат много полезных веществ – соли железа, меди и особенно калия, которые помогают сердцу биться ровно и спокойно, а также выводят из организма излишки жидкости.

В Румынии находится единственный в мире памятник картофелю. А в бельгийской столице – городе Брюсселе – размещается музей картофеля. Клубни картофеля богаты углеводами и витаминами. В них содержатся железо и фосфор, кальций и калий. Поэтому блюда из картофеля не только вкусны, питательны, но и полезны для здоровья.

Свекла отличается высоким содержанием сахара, значительным количеством минеральных солей, витаминов В, С, имеет полезные кислоты. Рекомендуются использовать в лечебном питании при заболеваниях печени, малокровии.

Капуста известна с глубокой древности. Своё имя получила от слова «капут», что на латыни означает «голова». Белокочанная капуста полезна при болезнях сердца и почек. В ней есть углеводы, растительные белки, минеральные вещества, витамины А, В, С.

Лук богат растительными белками, минеральными солями, витаминами В и С, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и усвоение пищи. Его используют как лекарственное средство при желудочно-кишечных воспалениях, им лечат мозоли и обмороженные места, используют для лечения долго не заживающих ран.

Различают перец сладкий и горький. В мякоти плодов содержатся сахар, эфирные масла, минеральные вещества, витамин С. Перец необходим для роста и поддержания общего здоровья волос, помогает усваивать энергию из жиров, использовать белки, улучшает обмены веществ, поддерживает нервную систему.

Игра «Чёрный ящик»:

Это – лекарство для глаз, кожи, волос, желудка, почек. Содержит много витамина А. Снижает утомляемость, укрепляет память. (Морковь.)

Это лечит сердце и кровеносные сосуды, употребляется как противоядие при отравлениях. А ещё это лучшее средство для профилактики гриппа, так как содержит фитонциды, уничтожающие микробы. (Чеснок.)

Итог занятия:

Учитель:

- Настало время «наполнить» наши тарелочки «Здоровьем». Выберите овощи, «положите» их в тарелочки и объясните свой выбор. (Ученики по очереди выбирают и комментируют свой выбор.)

Учитель:

- Своим выбором вы показали, что сегодняшнее занятие прошло не зря.

Прошу я вас, услышьте мой призыв:

Здоровье берегите с детства.

Оно, как драгоценный малахит,

Улыбкой счастья на лице блестит.

И если будешь ты заботиться о нём,
Удача, смех, веселье ждут тебя,
Задор, светлейший ум и красота
И счастья набежавшая волна.
Спасибо всем, до свидания!