Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №7

Муниципального образования Темрюкский район

***Классный час «Секреты здорового питания»***

***Внеурочное мероприятие по формированию***

 ***правильного питания младших школьников***

Выполнила учитель начальных классов

 Мартыненко Ольга Андреевна

Классный час

**«Секреты здорового питания»**

**Цель:** создать условия 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.

**Оборудование:** Презентация; магнитная доска; наглядные пособия на тему: «Здоровое питание»;

плакат «пирамида здорового питания», распечатанные детские ладошки разных цветов, рисунки фруктов и овощей; карточки с заданиями, кроссворд, памятки «Секреты здорового питания».

**Планируемые результаты:**

***Личностные УУД:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия  требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

***Метапредметные УУД:***

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

***Предметные УУД:***

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.  установки, личностные ориентиры и нормы  поведения, обеспечивающие  сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Коммуникативные УУД***:

-проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности (в паре, группе);

- формулировать собственное мнение и позицию.

**Вид деятельности:** игровая, познавательная.

**Оборудование:**

-мультимедийный проектор;

-экран;

- презентация «Секреты здорового питания»;

- карточки фруктов, овощей, продуктовой пирамиды;

- карточка с зашифрованными словами.

**Ход мероприятия**

 -Ребята, я рада видеть вас в прекрасном настроении и очень хочу поскорее начать работу с вами. Все ли готовы?

 - Сегодня у нас необычное занятие, тему которого вы узнаете, разгадав кроссворд.

**Вопросы кроссворда:**

Вставь пропущенное слово: … и спорт – здоровье!
Что нужно делать каждое утро, чтобы все мышцы были в тонусе?
Что мы ночью смотрим с закрытыми глазами?
Его необходимо соблюдать весь день, чтоб всё успеть и не устать.
Когда мы ходим по улице и дышим свежим воздухом, играем на площадке. Как это называется?
Мы примерно на 70% состоим из этого вещества.
Его измеряют количеством ударов в минуту.
Какое слово объединяет все эти слова: чистить зубы, принять душ, помыть руки, постирать одежду?



Какое слово получилось по центру? Правильно – Здоровье!

**Тогда начнем наш классный час.**

Древнегреческий философ Сократ сказал: **«Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».** С этим нельзя не согласиться.

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.

Сегодня мы раскроем с вами секреты здорового питания.

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: **своевременность, разнообразие, умеренность.**

**Секрет первый - «Умеренность».**

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

 **А вы знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь?**

- Приблизительно 50 тонн - целый товарный вагон!

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. Поэтому так болел живот у нашего Егорушки.

- А сейчас мы с вами проведем конкурс **«Полезные продукты»**

Задание: Вам предложена таблица, в которой зашифрованы названия полезных продуктов. Нужно расшифровать таблицу и с помощью ломаных кривых выбрать их и назвать.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| т | о | в | о | щ | и | ю |
| м | и | о | г | е | л | ф |
| я | ы | р | ч | д | ю | р |
| г | у | е | х | и | а | у |
| о | д | ы | о | к | к | к |
| а | с | п | у | н | ь | т |
| р | о | к | и | д | ы | ы |

Ответы: (Овощи, фрукты, ягоды, соки, орехи)

**Секрет второй – «Своевременность»**

– Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания.

Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. Оно проявляется в том, что некоторые люди принимают пищу вместо четырех – пяти раз только два раза в день. А это неправильно. Во время ужина съедают до 65% от всей пищи, положенной на день. А ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед, и лишь 20% должны принадлежать ужину.

 **Так каким должен быть режим питания?**

Завтрак.То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Обед – второй или третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая и жидкая пища. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

Полдник: можно есть булочки, фрукты, пить молоко.

Ужин – последний приём пищи, обычно после приготовления уроков. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты. А перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

**Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»**
Юля плохо кушает,
Никого не слушает,
Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
Съешь с колбаской бутерброд.
Прикрывает Юля рот.

- Супик?
- Нет.
- Котлетку?
- Нет.
Стынет Юлечкин обед.
Что с тобою, Юлечка?
Ничего, мамулечка!
- Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах -
Тает Юля на глазах!
Появился детский врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.
А тебе скажу, девица,
Все едят: и зверь, и птица,
От зайчат и до котят,
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жует овес,
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают.
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке завтракает Крот.
Обезьяна ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало любит Мышь.
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

Беседа по содержанию  стихотворения  С. Михалкова.

-  Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо  есть?(ответы детей**)**

**Секрет третий - «Разнообразие».**

А теперь мы построим пирамиду здорового питания. (Дети подходят по очереди и выстраивают на доске продукты в виде пирамиды)

**Эта пищевая пирамида** показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание. Хотите выстроить ее для себя?

**Первый ряд -** самый большой слой пирамиды представляет собой зерновой сектор. Многие считают, что основным источником витаминов являются овощи и фрукты. Но это не совсем так.

 **Цельнозерновые продукты** **составляют основание пищевой пирамиды**. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные русские блюда, как каши с различными добавками: грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и очень полезно. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты. Это вредно.

**Второй ряд** - **слой второй и третий**  - **овощной и фруктовый**.

Овощей и фруктов в дневном рационе должно быть много.

Четвертымявляется **белковый слой**. Нашему организму для роста и развития, а также для поддержания жизни очень нужны белки. Мы можем получить их из мяса, яиц, орехов, фасоли, чечевицы, ну и конечно, молочных продуктов (сыр, творог).

**Молочные продукты** можно вынести на отдельный, пятый слой. Кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е.

- А сейчас попробуйте отгадать молочные продукты.

От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,

 Белое, а не белило, жидкое, а не вода (молоко)

 Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продут для желудка - это….(простокваша)

 Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету, нашим косточкам - это (творог)

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится …(ряженка)

 А вот потребление продуктов, содержащих много животных жиров, таких, как: мороженое, майонез, жирные соусы - старайтесь ограничивать.

Шестой слой **считается** **жиросодержащим**, но не жирным.
В этот сектор входят жиросодержащие продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла, очень полезные для сердца. В эту же группу входит и сливочное масло, но его потребление должно быть ограниченным. Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

- Давайте спросим у доктора, какие продукты можно назвать здоровой пищей? (в презентации макет доктора и текст)

**Доктор:**

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным ( рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

**Игра“Что разрушает здоровье, что укрепляет?”**

Перед вами продукты (на доске).

 *Рыба, пепси-кола, кефир, морковь, чипсы, торты, геркулес, шоколадные конфеты, творог, копчёная колбаса, яблоки, апельсины, «Сникерсы» и др..*

 – Распределите их в две группы: полезные и неполезные.

 Питаться нужно разнообразной пищей. Меньше есть всевозможных сладостей, а больше овощей и фруктов. И к тому же очень полезны овощи и фрукты в сыром виде, т.к. в них больше витаминов и микроэлементов, так необходимых нашему организму.

**Исправь ошибки**.

* **Старайся питаться однообразной пищей.**
* **больше ешь булочек, сладостей.**
* **Гораздо вреднее овощи и фрукты.**
* **Утром, никогда не завтракай.**
* **Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели.**

**Составь меню из правильных продуктов (карточки).**

(Отметьте галочкой те продукты, которые выбрали)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша манная |  | Суп гороховый |  | Овощной салат |
|  | Гречка |  | Борщ |  | Творог |
|  | Кефир |  | Шоколадные конфеты |  | Молоко |
|  | Хлеб |  | Кола |  | Ход-дог |
|  | Картофель |  | Чай с шиповником |  | Чипсы |
|  | Торт |  | Вареные яйца |  | Яблоки |

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

У вас на столах лежат ладошки, напишите на них, что для вас – здоровый образ жизни. Далее ладошки приклеиваем на наш плакат.

Каждый получит памятку «Секреты здорового питания»

***Секреты здорового питания.***

* Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.
* Пищу необходимо тщательно пережевывать.
* Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).
* Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.
* Главное – не переедайте!
* Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.
* Не злоупотребляйте сладостями.
* Ужинайте за 2 часа до сна.