***Классный час «Здоровое питание****»*

*Цель:*формирование  ценного отношения к здоровью и правильному питанию.

*Задачи:*

1. Формирование представлений о продуктах, приносящих пользу организму.

2. Формирование интереса и готовности к соблюдению правил здорового питания.

3. Развитие у обучающихся коммуникативных навыков.

4. Коррекция познавательных процессов и развитие сенсомоторных навыков.

 **Участники:**  обучающиеся 7 класса.

**Методы реализации:** беседа, групповая работа (работа в парах), дискуссия…

**Форма проведения:** урок-презентация.

**Оборудование:**

*Ход*мероприятия:

1. **Орг. момент.**

 Поиграем в **игру «Доскажи словечко»:**

 Эта игра поможем вам определить тему нашего занятия.

*Хлеб – всему голова.*

*Щи да каша – пища наша.*

*Чеснок да лук – от семи недуг*

*Аппетит приходит во время еды.*

*Здоровая еда нам всегда нужна.*

- Кто догадался, о чем мы будем сегодня говорить на занятии? (о питании, еде)

- Тема нашего занятия «Здоровое питание». Сегодня мы продолжим беседу о питании и рассмотрим основные правила здорового питания.

 **2. Беседа о здоровом питании.**

– Для чего человек ест? *(Для роста, движения, работы.)* Мы знаем, питание – это жизненная потребность человека, без еды человек не может прожить.

- Рассмотрим рисунок, на котором изображены 2 мальчика.

- Отличаются они между собой? Чем? *(слева мальчик – худой, болезненный, чахлый, грустный; справа – крепкий, сильный, спортивный, веселый, довольный)*

Чем питаются ребята? *(мальчик слева ест конфеты, чипсы, пьет колу; мальчик справа – мясо, рыбу, фрукты, овощи, пьет молоко)*

- Ребята, а как вы думаете, зависит ли здоровье человека от того, что он ест? Почему? (если человек питается разнообразной здоровой пищей – он здоров, а неправильное питание приводит к болезням).

– Давайте прочитаем, что получает человек от правильного, здорового питания:

* развитие и рост
* работоспособность
* хорошее самочувствие
* крепкий иммунитет
* долголетие

- Наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.

 **3. Основная часть.**

- Сегодня мы на занятии проживем целый день от завтрака до ужина и будем принимать пищу по режиму.

- Это и будет первым правилом здорового питания - режим питания (ешь каждый день в одно и тоже время, между приемами пищи не должно проходить больше 3-4 часов).

- В течение всего занятия вы будете обозначать на часах время приема пищи в течение всего дня. *Приложение 1.*

 **ЗАВТРАК.**

– Как  называется утренний прием пищи? *(Завтрак)*
– Проснувшись, до завтрака, что вы должны обязательно сделать? (умыться, почистить зубы, принять душ, сделать гимнастику)

- Пора завтракать. Возьмите листочки, простые карандаши и обозначьте время завтрака дома и в школе *(первый завтрак – в 7 ч утра, второй завтрак – в 9 ч утра)*

 Слайд (3 картинки).

- Рассмотрите картинки, на которых завтракают ребята.

1к. – Что на завтрак ест Оля? (торт, конфеты, чай с вареньем).

- Полезно или вредно так питаться? (Ответ: *Организм Оли получает слишком мало витаминов и много сладостей, а это вредно для здоровья)*

2к. – Митя не хочет утром завтракать дома. Бутерброд и булочку он съедает в школе на перемене.

- Полезно или вредно так питаться? (Ответ: *Отказываться от завтрака и питаться в сухомятку вредно).*

3 к. –Что на завтрак ест Коля? (Ест кашу, творог, пьет чай) Он каждый день ест кашу и творог.

- Полезно или вредно так питаться? (Ответ: *Коля завтракает правильно, он ест полноценный завтрак. Это полезно для организма.)*

- Какая картинка относится к здоровому питанию? (3-я картинка)

– Назовите наиболее подходящее блюдо для завтрака. Это… *(каша)*

- А вы любите есть кашу?

- Каша – очень полезное блюдо, она помогает детям вырасти здоровыми и сильными, потому что в ней много полезных веществ. Это исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная. В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ними каши не сваришь».

- Для вас задания:

**1 задание:** Слайд.

- Давайте позавтракаем. Для того чтобы сварить кашу, нужна крупа – ее получают из зерен растений. Отгадайте, какую кашу можно сварить из представленных растений и круп. *(Ответ: манная, пшенная, гречневая, овсяная, пшеничная, кукурузная).*

**2 задание.** Работа в парах.

- Мы приготовили для вас крупы. Определите, какие крупы на тарелке и разберите их.

*(Проверка выполненной работы)*

**3 задание.**

- Но каждый день есть обычную кашу может надоесть! Давайте попробуем сделать кашу разнообразной. В свою кашу я положу – яблоки. А я – грецкий орех.

- Чтобы вы положили в свою кашу? Старайтесь не повторяться.

 Слайд *(ягоды, банан, мед, чернослив, курага, масло)*

**Физминутка**

- Я буду называть продукты. Если они нужны для приготовления каши – хлопаете, а если не нужны - топаете.

|  |  |
| --- | --- |
| Мама задумала кашу варить,Чтобы деток накормить.На рынок пошлаИ вот что взяла:Парное молоко… (Х)Куриное яйцо… (Т)Крупа манная… (Х)Капуста кочанная… (Т)Солёный огурец… (Т)Мясной холодец… (Т) | Сахар да соль… (Х)Белую фасоль… (Т)Масло топлёное… (Х)Рыбка солёная… (Т)Лавровый лист… (Т)Китайский рис… (Х)Чернослив и изюм… (Х)Перец болгарский… (Т)Соус татарский… (Т)Клубничное варенье… (Х)Бисквитное печенье… (Т) |

- Молодцы, ребята! Вот такие продукты сочетаются с крупой.

- Ребята, мы с вами вывели следующее правило Здорового питания - еда должна быть разнообразной (карточка: разнообразие пищи).

 **ОБЕД**

- Благодарим вас ребята, с завтраком вы справились успешно. Наступает время обеда. Пора плотно покушать – половину всех суточных калорий скушать.

- Возьмите листочки, простые карандаши и обозначьте время обеда (в 13 ч дня).

- Какое блюдо обязательно должно быть в обед? (суп).

- Какие супы вы знаете? *(щи, уха, рассольник, суп-харчо, гороховый, солянка, вермишелевый суп и др.)*

- Предлагаем вам составить рецепт супа: 1 колонка - уха, 2 – гороховый.

**1 задание:** Прочитайте названия продуктов. Зачеркните лишние продукты, которые не нужны для приготовления вашего супа.

*Приложение 2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Гороховый суп:**КартофельГорох~~Капуста~~ЛукМясоМорковь~~Вермишель~~Соль | **Уха:**Рыба~~Мясо~~КартофельЛук~~Капуста~~СольПерловая крупа~~Огурец~~ |

– К обеду как на первое, так и на второе блюдо, полезны рыба и мясо.

- Чем полезны мясо и рыба?

**-** Мясо – необходимо для детского организма. Это – основной источник белков, из которых строится наше тело. Мясо – рекордсмен по содержанию железа, входящего в состав крови. В пищу лучше использовать натуральное мясо, а не мясные консервы, сосиски, колбасу, в которых много консервантов.
- Рыба – это не только вкусно, но и полезно. В рыбе есть вещества, необходимые для роста. И зубы будут красивыми и все кости крепкими. Не зря же в народе говорят:  «Поешь рыбки – будут ноги прытки».

 **Физминутка «Хозяйка однажды с базара пришла».**

– Какой суп приготовила хозяйка? (борщ).

- Очень много полезных продуктов содержится в овощах. Овощи как бы «приглашают аппетит», и  в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются организмом.

 **Задание «Овощи»** (волшебный ящик: морковь, огурец, капуста, помидор, кукуруза, перец болгарский, баклажан, горох, чеснок).

- Вы должны на ощупь определить овощ.

- Расскажите об этом овоще по плану:

1. Что это? Назови.

2. Какого цвета?

3. Какой формы?

4. Какой на ощупь? (*неровный, шершавый, гладкий, бугристый, мягкий, твердый, колючий)*

5. Где растет?

6. Что можно приготовить?

- Третье правило здорового питания - еда должна быть богата витаминами.

(Карточка: Пища богатая витаминами).

Одноклассники подготовили небольшую презентацию о витаминах.

*Выступление детей.*

– Молодцы! С обедом вы справились успешно.

 **ПОЛДНИК**

- После сытного обеда  прошло 3 часа, можно отведать полдник. Вычислите время полдника и на часах обозначьте время (в 16 ч ).

- Полдник обычно бывает легким. Это самое подходящее время для булочек, фруктов и разных напитков.
 **Задание 1.**

– По классу развешены карточки. Найдите среди них названия напитков. *(Сок, кефир, молоко, морс, кисель, чай, вода, макароны, греча, рыба, мясо)*

 **Задание 2.**

- Мы приготовили для вас коллекцию соков. Узнайте по вкусу и цвету, из каких фруктов изготовлен сок. *(Соки разлиты в разовые стаканчики: апельсиновый, вишневый, яблочный).*

 **УЖИН**

- Как называется вечерний прием пищи? (ужин)

- Определим время ужина, обозначим его на часах. (19 ч)

**-** Ужинать надо не позднее, чем за 2 часа до сна. На ужин полезно есть только легкую пищу, чтобы спокойно спать и хорошо отдохнуть. Важно не переедать.

- Следующее правило здорового питания: Умеренность в еде.

- В рацион ужина полезно включать продукты из сыра, яиц, молока, творога. Также можно кушать макароны и различные запеканки из овощей и фруктов. На  ужин лучше всего пить кефир, простоквашу, ряженку, йогурт.

 СЛАЙД (продукты для ужина).

 **Задание 1** (работа в парах)

– Предлагаем вам возможные варианты блюд. Вы должны выбрать блюда, которые подходят для ужина. Неверный ответ – зачеркните.

*Приложение 3*

*1 вариант*

1. Творожная запеканка, чай, хлеб.
2. Суп рассольник, хлеб, сок.

*2 вариант*

1. Макароны отварные с маслом и сыром, чай, хлеб.
2. Суп с макаронными изделиями, хлеб, компот.

– Ребята, вы прекрасно справились с ужином.
– Вот и подошел к концу день. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много нового. А теперь пришла пора подвести итоги.

**Итоги.**

Обратимся к стенду. Прочитайте, какие правила здорового питания мы составили?

Правила здорового питания:

* Режим питания.
* Разнообразие пищи.
* Пища богатая витаминами.
* Умеренность в еде.

- Выполняя эти правила, наш организм будет развиваться и расти, повысится работоспособность, всегда будет хорошее самочувствие и высокий иммунитет.

- Что нового и полезного узнали для себя в ходе занятия?

- Какие задания понравились больше всего? Были ли затруднения?

- А теперь для поддержания здорового питания каждый из вас получит витаминный напиток (сок).

***Приложение 1.***

******

***Приложение 2***

|  |  |
| --- | --- |
| **Гороховый суп:**КартофельГорох~~Капуста~~ЛукМясоМорковь~~Вермишель~~Соль | **Уха:**Рыба~~Мясо~~КартофельЛук~~Капуста~~СольПерловая крупа~~Огурец~~ |

***Приложение 3***

 *1 вариант*

1. Творожная запеканка, чай, хлеб.
2. Суп рассольник, хлеб, сок.

 *2 вариант*

1. Макароны отварные с маслом и сыром, чай, хлеб.
2. Суп с макаронными изделиями, хлеб, компот.