**Классный час в 3 классе.**

**Тема:** «Питание и здоровье».

**Время реализации занятия:** 45 минут

**Цель:** создать условия для формирования представлений о значении питания в жизни человека.

**Задачи:**

***Образовательные :*** дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а так же о витаминах и их значении в жизни человека; что такое полезная пища и почему она должна быть разнообразной;

***Развивающие :*** создать условия для формирования коммуникативных навыков; развивать любознательность, расширять кругозор;

***Воспитательные:*** воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

**Ход занятия.**

**1.Организационный момент.**

*Добрый день и добрый час!*

*Я приветствуем всех вас!*

*Наша встреча необычна,*

*Нравственна и эстетична!*

*Расскажу я вам друзья,*

*Без чего нам жить нельзя!*

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.

**2. Объявление темы.**

О чём мы будем говорить на занятии, вы узнаете, когда отгадаете загадки и составите из них кроссворд.

**Продукты питания** *Слушаем внимательно, Отгадываем старательно.*

**Загадки.**

1. Круглый, круглый,

Сладкий, сладкий, С полосатой кожей гладкой, А разрежешь – посмотри:

Красный, красный

Он внутри. (Арбуз)

1. Растут на грядке зеленые ветки,

А на них - красные детки. (помидор).

3.От него — здоровье, сила И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода.(молоко)

1. 3 2 1 р ы с составь слово по числам. (сыр)
2. Был белый дом, чудесный дом,И что-то застучало в нем.

И он разбился, и оттуда,

Живое выбежало чудо. (яйцо)

1. Вверху зелено, внизу красно,

В землю вросло. (свёкла)

1. Огородная краля

Скрылась в подвале,

Ярко-жёлтая на цвет,

А коса-то, как букет. (морковь)

1. Разные ношу одежды,

Но внутри я, как и прежде:

Карамельна, шоколадна,

И сгущённа, мармеладна.

И с изюмом, и с орешком,

Вместе с кремом, вперемешку...

Во всём мире знают дети,

Нет вкусней меня на свете!

Разверните, посмотрите,

И сразу в рот меня кладите.

Тут уж точно нет секрета.

Как зовут меня? (конфета)



* Какое слово ключевое? (**здоровье**)
* Что такое здоровье? (ответы детей)
* А где мы можем найти точное определение, что же такое здоровье? (словарь, интернет)

***Дети находят определение в словаре и читают его.***

* Так о чем пойдет речь на нашем уроке?
* Из чего состоит наш кроссворд? Что обозначают слова? (продукты питания) - Кто сможет сформулировать тему урока?

***Тема нашего занятия***

***«Питание и здоровье »***

* Ребята, мы не раз говорили о здоровом образе жизни. А сегодняшнее занятие будет посвящено здоровому питанию.
* Как вы считаете, мы достаточно много уже знаем о здоровом питании?- А кто хочет ещё об этом поговорить?

**3. Целевая установка.**

*- А что бы вы хотели узнать и чему научиться на уроке? (говорят дети, а учитель фиксирует эти вопросы на доске)* Что такое здоровое питание ?

Какие продукты полезные, а какие вредные ?

Как питание связано со здоровьем?

Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно. Только надо знать,

Как здоровым стать.

**4. Изучение нового материала .**

На прошлом уроке мы говорили о человеке ,что человек –существо разумное : он научился круглый год обеспечивать себя пищей.

- Зачем человеку пища?

Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Сегодня мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни человека. Мы узнаем о составе пищи, и какую пищу необходимо принимать человеку.

Есть такая пословица: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца. Без воды 3-4 суток.

– Какой вывод сделаем?

- Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу и их называют травоядными. Назовите травоядных животных?

Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.

Другие животные питаются мясом. Это хищники. Назовите представителей хищников?

И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу.

Как видите, животные едят только то, что им полезно. И у них редко болят желудки.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Но далеко не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

В продуктах содержатся питательные вещества, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

* Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это **белки**

(строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко)

* Другие продукты содержат **жиры,** которые помогают защищать организм, не уставать. (масло, орехи, сметана)
* Третьи продукты содержат **углеводы,** которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель)

- А ещё в продуктах много веществ, которые и помогают организму расти, и развиваться. А какие сейчас узнаем.

**Работа в группах.**

На столе лежат картинки, а внизу под картинкой написано задание, если вы его правильно выполните, поставите буквы в нужном порядке,то назовёте это слово:

1. Виноград (1 буква слова) в
2. Апельсина (7 буква слова) и

3.Гранат ( 5 буква слова) т

1. Ананас (1 буква слова) а
2. Лимон (3 буква слова) м
3. Слива (3 буква слова) и
4. Малина ( 5 буква слова) н
5. Тыква (2 буква слова) ы

- Какое слово получилось? ***(Витамины)***

*Заглянуть в словарь. (дети работают со словарём)*

**Витамины** – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах: они полезны для организма человека, помогают организму расти, и развиваться. Без витаминов человек болеет.

*Выступление детей.*

**Витамин С**

А вот и я –самый популярный витамин . Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах , ягодах: в плодах шиповника ,в лимонах, капусте

,картофеле ,луке , укропе и т.д.Догадались ,кто я ?Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням ,то немедленно ешьте продукты с витамином С.

**Витамин А**

У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам , конечно ,не хватает меня .Догадались .кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах ,в моркови ,салате ,шпинате ,икре .Я буду рад встрече с вами ребята !

А так же я запрятан в, яблоках, зелени, луке, горохе, молоко.

**Витамин Д**

Я- редкий ,но ,пожалуй ,один из самых важных витаминов –витамин Д ! Меня можно найти в сливочном масле ,в яйце , твороге , в говяжьей печени ,в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком .Как и всему живому ,вам для хорошего роста необходимо солнышко .А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь ,как рахит **Витамин В.**

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб ,каши, молоко ,сыр, йогурт, яйца. Как же определить ,что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало :ведь при нехватке нас у вас образуются трещины ,язвочки в уголках рта ,шелушение кожи… **Учитель:**

Все эти продукты разные , и полезные вашему организму, особенно овощи и фрукты . Овощи выращивают во всех странах мира .Они не только вкусны ,но и очень полезны. Они богаты витаминами , есть их нужно круглый год, даже за полярным кругом это далеко на севере выращивают овощи ,например капусту кольраби .В ней витаминов не меньше ,чем в лимоне. Много витамина С и в квашеной капусте .Сейчас как раз такое время ,что человеку необходимы витамины, потому что весна и запас витаминов в организме закончился. В Англии капусте даже поставили памятник.

Овощи не только сохраняют здоровье ,но и помогают вернуть его тем ,кто заболел. В старину в России сложили поговорку : «Лук от семи недуг.» Когда мы чистим лук или чеснок ,то у нас на глазах выступают слезы ?Из разрезанной луковицы вырвались летучие вещества –эфирные масла .Они защищают растение ,но еще убивают все вредные бактерии вокруг нас .

Фасоль горох ,бобы называют растительным мясом- они богаты белком, без которого организм человека развиваться не может.

В репе ,моркови ,томате ,перце ,во всех овощах красноватого цвета есть витамин А, который помогает ребятам расти ,оберегает от куриной слепоты и заразных заболеваний.

-А какие витамины растут у нас на грядках?

*(Корзинка с овощами. Дети называют овощи , а учитель выкладывает их на стол)*

**Ученик:**

Чтоб расти – нужен белок .

Для защиты и тепла ,

Жир природа создала. Как будильник, без завода – Не пойдет ,не так ,не так.

Так и мы без углеводов Не обходимся никак.

Витамины просто чудо

Сколько радости несут

Все болезни и простуды Перед ними отвернут .

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья Полноценная еда

Важнейшее условия! Физкультминутка.

Раз, два - мы считаем И шагаем, и шагаем. Три – четыре, три – четыре Руки в стороны пошире. А теперь все потянули.

Оглянулись, улыбнулись

Вместе дружно все присели, Потом встали, полетели.

Чтоб здоровым, сильным быть

Со спортом мы должны дружить!

- А все ли продукты, которыми питается человек бывают полезны для здоровья?

Иногда продукты становятся **вредными** и даже **опасными** для нашего организма .

**Сценка «Ох, зачем я съел пирог?»** (выходит Карлсон с банкой варенья) **Карлсон**: Еще ложечку одну...

Ой! Ушла она ко дну.

А! Залезу прямо такЯ руками есть мастак!

(залезает в банку рукой и облизывает пальцы) Пообедал я отлично.

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора.

(Нажимает на моторчик, а он не заводится) Мама! Что же такое творится?

Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Ученик**: Здравствуй, Карлсон!

**Карлсон**: Привет...

**Ученик:** Что грустишь ты, дай ответ.

**Карлсон:** Я обкушался варенья!

А еще было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох...

Ох, зачем я съел пирог?

**Ученик:** Где же ты сегодня был? **Карлсон**: Слон обедать пригласил, Отказать ему не смог.

Ох, зачем я съел пирог?

А все жадности микроб.

Если б не было его,

Не случилось ничего!

**Ученик**: Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват:

Ел и ел ты все подряд!

**Учитель:** Наверное, придётся позвать на помощь доктора.

**Доктор Здоровая пища советует**:

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

-Что означает умеренность? (Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.)

-Что значит разнообразие? (Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья, поэтому необходимо есть разную пищу.)

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда.

И станет полезною ваша еда!

Плюшки, конфеты, печенье, тортыВ малых количествах детям нужны. Запомни, Карлсон, простой наш совет, Здоровье одно, а второго – то нет!

**Работа в парах.**

**Игра «Вкусно или полезно»**

* Выбери названия вкусных или полезных продуктов:

Сыр, чипсы, масло, кола , виноград, рыба, яйца, конфеты, хлеб, варенье, лимонад, молоко, чеснок, капуста, торт, творог, кофе, сухарики со вкусом бекона.

* Какие из продуктов вы больше всего любите?

**Работа в группах**

**Собери пословицы.**

Сладостей тысячи, ………….. (а здоровье одно.)

Овощи, фрукты – ……………..(полезные продукты.)

Будешь “Колу” пить, смотри,……( растворишься изнутри. )

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, …………..(будут зубы не в порядке. ) - Давайте попробуем сформулировать правила питания.

**Работа в группах.**

*(Выдать листочки с правилами, а дети вставляют нужные слова.)* **Сформулируйте правила питания:**

1.Каждый день употреблять **разнообразную** пищу .

1. Основную массу пищи должны составлять **овощи и фрукты**.
2. Пищу необходимо хорошо **пережевывать**, чтобы смочить слюной.
3. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в **одно и то же** время.
4. Хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть **полезные** продукты.

**4. Итог:**

Человеку нужно есть ,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь ,дружить ,смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть Нужно правильно питаться С самых юных лет уметь.

* Давайте вспомним, какие вопросы у вас возникли в начале занятия?
* Смогли ли вы сегодня получить на них ответ?

**5. Рефлексия:**

* Понравилось ли вам работать на занятии? (дети показывают открытую ладошку)
* Что больше всего понравилось?
* Какое желание у вас возникло? (выставляют карточки под таблицей)



