

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Колодезный

**Классный час во 2 классе
«Питание и здоровье»**

Методическая разработка
учителя начальных классов
Кулаковой Н.А.

Классный час во 2 классе «Питание и здоровье»

Цель: формировать отношение к правильному питанию как составной части здорового образа жизни.

Оборудование: рисунки с изображением овощей и фруктов, карточки «Сгруппируй предметы»

Задачи:

- познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями;
- приобщить детей к приёму здоровой пищи, богатой витаминами;
- приобщать детей к занятиям физической культурой;
- воспитывать бережное отношение к своему организму, чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород.
С грядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы - это то, что едим». Так говорится в поговорке.

Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

Вы уже догадались, что беседовать мы будем сегодня о витаминах, которые содержатся в ягодах и фруктах; о том, как правильно питаться, чтобы не болеть.

Лук. Лук зеленый-объеденье!
Он приправа к блюдам.
Ешьте, дети, лук зеленый:
Он полезен людям.
Витаминов в нем не счесть –
Надо лук зеленый есть!
И головки лука тоже
Нам полезны и пригожи.

Морковь. А морковочка - подружка
Дорога и любя.
Ешьте, дети, все морковь,
Очищайте зубы.

- Помидор.** А я - толстый помидор,
Витаминов полный.
Очень долго я расту –
Возраст мой преклонный.
Сначала я зеленым был,
Но август-месяц наступил-
Стал краснеть я день за днем,
Чтобы взяли меня в дом.
- Пугало.** Ешьте, дети, помидоры,
Пейте сок томатный:
Он полезный, витаминный
И на вкус приятный.
- Огурец.** Превосходный огурец
Лежит на рыхлой грядке.
Ешьте, дети, огурцы,
Будет все в порядке.
- Репка.** Наша желтенькая репка
Уж засела в землю крепко.
И кто репку ту добудет,
Тот здоровым, сильным будет.
- Картофель.** Посадили мы картошку
Еще в мае- месяце.
Выросла она на диво –
И крупна, и так красива!
А картошка – хлеб второй,
Это знаем мы с тобой.
Собирай картошку смело,
Не жалея ты сил для дела.
- Пугало.** Мы представили сегодня
Вам рекламу для борщей.
Для здоровья и для силы
Ешьте больше...
- Дети (хором)** О-во-щей!

2. Основная часть.

1. Игра «Овощи, фрукты, ягоды»

Учащиеся делятся на 3 группы. Учитель раздает карточки. Какая группа быстрее соберет свою группу и назовет все овощи и фрукты, та и победила.

- Молодцы! Вы знаете много овощей, фруктов, ягод. А вот какие витамины содержат те или иные фрукты и овощи и от каких болезней можно их употреблять, мы сейчас узнаем!

2. Игра «Кто я?» По признакам узнать предмет, можно задавать вопросы. Вопрос нужно конструировать так, чтобы на него можно было ответить только «да» или «нет».

1) Эти вкусные плоды
Всем знакомы с древности.
Все, кто ели, не болели,
Зубы белые блестели,
Малокровие, ожирение
Побеждают они без сомнения.
Вкусны варенье, сок, пюре.
А дерево растет у нас во дворе.
(Плоды яблони)

2) Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.
Помогут фитонциды
От оспы и чумы.
И вылечить простуду
Им тоже сможем мы.
(Лук)

6) Эти разные листочки
Лечат сердце, лечат почки,
Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где болит.
(Петрушка)

7) Этот плод - аптека наша,
Из него полезна каша.
Семечки – деликатес,
Диетическое блюдо –
От болезней всех! Ну, чудо!
(Тыква)

8) Листья – будто кружева,
Украшение для стола.
Повышают аппетит,
Придают здоровый вид.
Круглый год лечение,
И все от воспаления.
(Укроп)

9) Эти листья и плоды
Содержат фитонциды.
Для кулинарии и врача
Они незаменимы.
Источник витамина С –
От кашля избавление.
Те разноцветные плоды –
Лечение с наслаждением.
(Смородина)

После нашей игры очень хочется, ребята, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите, и знали, какие витамины в них содержатся.

Физкультминутка

Давайте вспомним, как растут морковка и капуста. Морковка вверх, капуста вниз. Когда говорится «морковка», кисти рук опускаются вниз, когда говорится «капуста», поднимаются вверх. — Итак, вытягиваем руки, как я. Когда я говорю «морковка», руки вниз, а когда «капуста», руки вверх. Внимательно слушайте меня, потому что мои руки будут показывать, когда правильно, когда неправильно. Главное не поддаваться на «провокации» ведущего и правильно показывать «капусту» и «морковку». Начинаем! Вед. в быстром темпе говорит то «морковка», то «капуста». (Во время игры вед. сбивает играющих, показывая руками не то, что надо. Игра идет 3–5 минут.)

3. Заключительная часть.

1. Игра «Экскурсия в поликлинику».

О пищевых отравлениях.

Помните бегемотиков из сказки К. Чуковского «Айболит»? Они(бегемотики) схватились за животики: у них, у бегемотиков, животики болят.

-Какие причины могут вызвать боли в животе?

-Чаще всего отравление.

Чтобы пища приносила максимальную пользу, её важно правильно хранить и готовить. Как у вас в семье хранятся молоко, колбаса, мясо, сыр?

Холод не убивает микробов, а только задерживает их размножение, поэтому продукты в холодильнике портятся медленнее, чем при комнатной температуре.

Как поступить с продуктами купленными на рынке? Овощи и фрукты необходимо тщательно мыть в проточной воде. Молоко и воду кипятить.

Мясо варить.

А грязную посуду после еды? Желательно мыть посуду сразу.

ВЫВОД:

Будьте внимательными к пище, которую употребляете (внешний вид, срок годности, способ хранения).

Стихотворение

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети секреты знают эти.

Виноград и вишня лечит все сосуды,

Абрикос - от сердца, груша от простуды.

Апельсин, как витамин, знают все, незаменим.

Ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте!

3. Рефлексия.

- Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?

- Что нового узнали?

