

**«Формирование культуры здорового питания
обучающихся, воспитанников»**

Методическая разработка классного часа
в начальной школе

по теме:

«Разговор о правильном питании»

Автор: Горбачева Ольга Ивановна
учитель начальных классов,
ГБОУ ООШ с.Малая Глушица

«Разговор о правильном питании»

Цели урока:

- ознакомить с понятиями: “правильное питание”, “полезные продукты”, “аппетит”, “витамины”;
- учить различать полезные и вкусные продукты;
- познакомить с правилами правильного питания;
- развивать внимание, память, мышление;
- воспитывать культуру питания;
- прививать навыки здорового образа жизни.

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;

Регулятивные универсальные учебные действия

- оценивать правильность выполнения работы на уровне адекватной оценки;
- вносить необходимые коррективы;
- уметь планировать работу и определять последовательность действий.

Познавательные универсальные учебные действия

- самостоятельно включаться в творческую деятельность;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- владение способами взаимодействия с окружающими людьми;
- умение выступать с устным сообщением, корректно вести учебный диалог;

Оборудование: выставка книг “О вкусной и здоровой пище”, презентация “Разговор о правильном питании”, пословицы, поговорки, загадки, картинки с изображением продуктов питания, музыкальное сопровождение для заставок во время работы детей в парах, толковый словарь, большое яблоко (в зависимости от количества детей, можно 2 яблока), нож, разделочная доска, зубочистки или шпажки для продуктов.

Ход урока

I. Организационный момент

Круг радости.

Давайте встанем дружно в круг,
Заглянем в глазки мы к соседу,
Подарим каждому, сейчас, улыбок море и победу!

- Ребята, загляните друг к другу в глазки, подарите улыбку и возьмитесь за руки. Я вам сейчас прочитаю небольшое стихотворение, а вы в это время постарайтесь передать своему соседу заряд бодрости и тепла через рукопожатие. Готовы?

Пусть будет мир на земле,
И овощи-фрукты на нашем столе,
И чтоб здоровье - крепким было,
И никогда не подводило.

Чтобы стучалась радость в дом
Утром, вечером и днем!

Теперь я прошу ребят вернуться на свои места, проверить готовность к уроку и показать знаком, готовы ли вы к работе.

II Основная часть

1. Цитата урока:

- Ребята, обратите внимание на доску, с давних времен люди говорили: «**Здоровье-это главное богатство человека**». А почему, как вы думаете, что такое здоровье, давайте попробуем разобраться? Для этого обсудите в группах свои ассоциации на тему «Здоровье», т.е. назовите слова, которые первыми приходят вам на ум, когда вы слышите это волшебное слово. На обсуждение вам **2 минуты**.

- Определите, кто будет выступать от команды.

2. Ассоциации к слову «ЗДОРОВЬЕ».

- Итак, что же такое здоровье, по мнению ребят, давайте посмотрим, что же у нас получилось...
Выслушав ответы детей, учитель делает вывод:

Здоровье - это состояние полного физического и душевного благополучия человека.

Вы знаете ребята, человек может сохранить свое здоровье, используя определенные правила здорового образа жизни. С самым главным правилом, мы сегодня познакомимся, для этого нам необходимо отгадать загадки, которые нам прислал Доктор Айболит».

3. Определение темы урока, целеполагание .

- Будьте внимательны!

Сидит она на грядке

В земляной кровати,

На ней сотня одежек

И все без застёжек,

Зелёная да русенькая,

Утром на ней бусинки.

(капуста)

На островок налетел ураган,

На пальме остался последний...

(банан)

Как слива, темна,

Как репа, кругла.

На грядке силу копила,

К хозяйке в борщ угодила.

(свёкла)

Скинули с Егорушки

Золотые пёрышки-

Заставил Егорушка

Плакать и без горяшка.

(лук)

Лежит на грядке зелёный

здоровячок, а имя ему...

(кабачок)

Круглое, румяное,

С дерева достану я,

На тарелку положу:

“Кушай, мамочка”, - скажу.

(яблоко)

- Молодцы! Ребята, как бы вы предложили назвать все наши отгадки к загадкам? (овощи и фрукты)

- А сейчас посмотрим, какие вы внимательные?

- Сколько всего было овощей и фруктов? (6)

- Сколько было овощей? (4)

- Сколько было фруктов? (2)

- Каким по счёту был банан? (вторым)

- Какой фрукт был по счёту шестым? (яблоко)

- Какие фрукты вы любите?

- А овощи?

- Как вы думаете, овощи и фрукты - полезные продукты? Почему?

- Недаром говорится в пословицах:

“Овощи кладовая здоровья”, “Овощи и фрукты - полезные продукты”

- Давайте послушаем мнение нашего гостя, доктора нашей школы, Осиповой Ю. В.

“- Здравствуйте, ребята! От правильного питания человека зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм сопротивляется лучше различным болезням, в том числе инфекционным, если правильно питаться. Пища должна дать организму всё необходимое для происходящего в нём усиленного роста и развития. Необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду”.

- Спасибо вам за информацию.

- Ребята, прочитайте пословицы:

А) Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

Б) Сладок мёд, да не по две ложки в рот.

В) Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.

Г) Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

Д) Наелся, как бык, не знаю, как быть.

Е) Когда я ем, я глух и нем.

- Что объединяет все эти пословицы?

- Давайте сделаем вывод.

- Какой будет тема нашего урока?

“Правильное питание”, “Разговор о правильном питании”.

- Изучая эту тему, что мы должны к концу урока знать и уметь?

Знать:

А) Что такое правильное питание?

Б) Правила питания.

Уметь:

А) Выбирать полезные продукты.

Как вы думаете, пригодятся ли вам эти знания в жизни?

4. Фронтальная работа.

- В выступлении нашего доктора вам встретилось слово витамины. Кто -нибудь знает, что это слово означает? Обсудите в группе.

- Хорошо, интересные ответы у нас получились. Давайте сравним наши ответы и ответ, который я нашла в интернете, внимание на слайд:

“ Слово “вита́мин” придумал американский учёный- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество (“амин”), содержащееся в оболочке рисового зерна, очень необходимо для жизни. Соединив латинское слово “вита” (жизнь) с “амин”, получилось слово “вита́мин”. Детям 6- 7 лет надо съедать в день 500- 600 грамм овощей и фруктов”.

- Совпали ли наши ответы с ответом, который нам дал интернет?

а) Работа в группах.

- Восстановите поговорку, объясните её смысл.

ужин отдай врагу
Завтрак съешь сам,
обед раздели с другом

б) Одна группа работает со словарём и ищет обозначение слова аппетит.

в) Проверяем восстановленную пословицу и объясняем её смысл.

- Спасибо за ваши высказывания. В поговорке заключена народная мудрость. А сейчас давайте послушаем советы специалиста, Юлии Викторовны.

- “Дорогие ребята, один продукт не может дать всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы хорошо двигаться, хорошо думать, не уставать. Это масло, сыр, различные крупы, мёд, изюм. Другие продукты помогают строить организм, делать его более крепким и сильным. Это такие продукты, как творог, мясо, рыба, яйца, орехи. А третьи- фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают расти организму и развиваться.

Каждое время года определяет меню за завтраком, обедом и ужином. Зимой вам необходимо как можно больше употреблять витаминов, пища должна быть разнообразной. Много витаминов содержится в кислой капусте, моркови, фруктах и овощах. Очень хорошо зимой и весной детям пить настой шиповника. Также полезен чай с лимоном. Пищу необходимо правильно принимать. Человеку требуется определённое количество пищи, которую следует принимать 4-5 раз в сутки в течение дня в одни и те же часы.

5. Физкультминутка

Я с горы на лыжах еду,
Мишка кубарем летит.
Прибежали мы к обеду
И пришёл к нам Appetit.
Вместе с ним за стол мы сели,
С Appetitom всё мы съели.
Приходи к нам, Appetit!
Наша мама говорит,
Что хороший Appetit
Никому не повредит.

- Что такое аппетит? Давайте послушаем ребят, которые нашли информацию в словаре.

АППЕТИТ – ЭТО...

6. Групповая работа

А) Игра “Собери полезные продукты”.

- Рассмотрите таблицу и выберите те продукты, которые являются полезными. Докажите это.

1 гр.	2 гр.
торт	газировка
крупы	яблоки
хот-дог	орехи
творог	пицца
петрушка, укроп	лук, чеснок
	3гр. 4 гр.
яйца	молоко
помидоры	огурцы
хлеб	кефир
Копченая колбаса	рыба
шоколад	сдобные булочки

- Рассмотрите на слайде продукты. Как мы их назовём? (неполезные, вредные)

- Что с ними делать? (как можно меньше их употреблять, а лучше совсем исключить их из своего питания).

Б) Работа с текстом. “Разговор о правильном питании”

- Давайте найдём подтверждение правильности выбранных продуктов в тексте

“Разговор о правильном питании”

Если хочешь вырасти красивым, здоровым и сильным, надо есть полезные продукты. Они нужны человеку каждый день. В этих продуктах есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым - это витамины.

Витаминов много, но самые главные - это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, а также необходим для поддержания здоровья кожи, костей, зубов и волос. Содержится в яйцах, рыбьем жире, печени, в ярко – окрашенных и тёмно- зелёных овощах и фруктах. Много его в моркови.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и содержится в чёрном хлебе, в различных кашах (овсяной), в картофеле, молоке, дарах моря.

Витамин Д необходим для роста и делает наши кости крепкими. Содержится в рыбе, маргарине, в сыре и других молочных продуктах.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простуде. Содержится в фруктах, особенно в цитрусовых (лимоны, апельсины), плодах шиповника, в картофеле, перце, в зелёных овощах.

Кальций необходим для формирования костей и зубов. Содержится в молочных продуктах, пшеничной муке и изделиях из неё.

В) Работа по вопросам.

- Какой витамин содержится в моркови и для чего она полезна?

- Какие продукты необходимы для роста и делают кости крепкими?

- В каких продуктах содержится витамин С и для чего он нужен?

Е) Формулировка правил питания.

- Опираясь на пословицы и поговорки, на советы доктора, вспомните все известные вам правила питания. Посоветуйтесь в парах друг с другом, обсудите ваши предложения.

- Давайте составим памятку, которая будет называться “Золотые правила питания”.

1. Перед едой всегда тщательно мойте руки.

2. Главное - не пере едайте.

3. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

4. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

5. Не разговаривайте и не читайте во время еды, это мешает хорошему пережёвыванию пищи.

6. Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

7. Никогда не забывайте о правилах культурного поведения за столом.

III Итог урока.

А) Самооценка.

- Ребята, справились ли мы с задачами, поставленными в начале урока?

- Узнали, что такое правильное питание и правила питания? Как вы это усвоили: хорошо, не очень хорошо, плохо, сделайте отметку на шкале самооценки “знаю”.

- Сумеете выбрать для себя полезные продукты? Если сумеете, то отметьте на шкале самооценки “умею”.

Б) Рефлексия.

- Какое задание на уроке было самым интересным?

- Какое задание было самым трудным?

В) Круг «От сердца к сердцу»

- Спасибо, вам, ребята за работу на уроке. Сейчас, я попрошу ребят встать в круг. Посмотрите, у меня в руках вкусное, спелое яблоко. Я предлагаю, передать яблоко друг другу с пожеланиями здоровья. Например: «Юля, я желаю тебе здоровья» и т.д.

- Наше яблоко наполнилось целебной силой ваших пожеланий. Даже маленький кусочек придаст вам силы и здоровья. Сейчас на перемене мы вымоем руки, я вымою яблоко, разделю его на кусочки и угощу всех учеников.

Звонкий звонок,

Окончен урок!

Используемая литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г.
Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010.
2. <http://www.medlinks.ru/article.php>
3. <http://www.ami-tass.ru/article>
4. <http://www.cafesoloha.ru/interesting/>