**Классный час в 3 классе по программе «Здоровье»: раздел «Питание и здоровье»**

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

Оборудование: рисунки с изображением овощей и фруктов; мяч.

Уровень усвоения:

- представления: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и овощей - основными источниками витаминов и минеральных веществ; их значением для организма;

- отношение: формировать отношение детей к витаминам, как жизненно необходимым веществам, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза и различные заболевания;

- способы поведения-, формировать привычку иметь овощи и фрукты обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

Ход занятия

I. 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, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы - это то, что мы едим». Так говорится в поговорке.

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

Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше.

(С детьми проводится анкетирование. Свое мнение они пишут на листочках, потом зачитываются правильные ответы на вопросы. Можно анкетирование провести заранее, а на занятии зачитать только его результаты.)

Итак, чтобы вы были здоровы, надо употреблять больше в пищу... (Витамины, фрукты и овощи.)

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

Реклама (овощей).

II. Основная часть.

1. Игра «Овощи и фрукты».

Учитель передает мяч ученику, а он должен назвать овощ. При этом ребята могут говорить: «Положи в корзину... (название овоща)», «Кладу... (повернувшись к соседу)», «Положи в корзину...» и т. д.

За время игры помощник учителя крепит к доске рисунки с изображением овощей и фруктов (с загадками или стихотворениями).

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

2. Викторина.

1) Какие овощи и фрукты рекомендуется употреблять людям с пониженным уровнем зрения и почему? (Морковь содержит витамин А, а черника - органические кислоты, влияющие на Улучшение зрения.)

2) Чем полезна облепиха? (Витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используется для лечения незаживающих ран.)

3) Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. (Лук.)

4) От каких болезней вы лечитесь соком лука? (От насморка - сок с сахаром и маслом, от кашля - сок с медом и сахаром.)

5) Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивают гирлянды «связки из лука, чеснока»? (Запах (фитонциды) лука и чеснока убивает бактерии.)

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,

Украшенье 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 избавленье.

Те разноцветные плоды –

Леченье с наслажденьем. (Смородина.)

10) 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.)

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

Физкультминутка

Если мы едим подземные части растений - надо присесть, если едим надземные части растений - встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

III. Заключительная часть.

1. Игра «Экскурсия в поликлинику».

Дети - «врачи», а учитель - «больной», обращается с жалобами к ним, а дети отвечают. Можно использовать мяч.

а) Что нужно делать, если в городе эпидемия гриппа? (Есть лук, чеснок.)

б) Помогите вылечить насморк. (Сок свеклы, моркови, лука закапывать в нос.)

в) Сколько раз в день надо есть, чтобы режим питания был правильным? (5 раз.)

г) Что надо употреблять в пищу каждый день, чтобы быть здоровым? (Овощи и фрукты.)

д) Что надо есть на ночь? (Кефир.) Почему?

2. 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. Анкета.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

а) всегда - 5 баллов;

б) иногда - 2 балла;

в) никогда - 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

а) 4-6 раз - 5 баллов;

б) 3 раза - 3 балла;

в) 2 раза - 0 баллов;

г) сколько захочу - 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

а) ежедневно - 5 баллов;

б) 2 раза в неделю - 3 балла;

в) очень редко - 1 балл;

г) никогда - 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

а) мясо в 9 ч - 1 балл;

б) кашу в 9 ч - 2 балла;

в) стакан кефира или молока в 9 ч - 5 баллов;

г) ем когда захочу и что захочу до 11 ч - 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

а) иногда в супе - 1 балл;

б) никогда - 0 баллов;

в) ежедневно - 5 баллов;

г) иногда - 2 балла.

Дети на листочках пишут номер вопроса и букву правильного ответа: 1а, 26, Зв и т. д.

Потом зачитывается количество правильных ответов на каждый вопрос.

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

Если вы набрали 0-9 баллов, то вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

4. Рефлексия.

- Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?

- Что нового узнали?

- Что вы хотели бы рассказать родителям?