**МОБУ «Шопшинская СШ»**

Классный час на тему:

**«Здоровая пища для твоей семьи»**

2 класс

Учитель:

Корнева Евгения Александровна

2018

**Цель:** закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека.

**Задачи урока:** 1. Познакомить с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».

2. Развивать умение выбирать продукты питания, полезные для здоровья; развивать мышление, память, умение слушать.

3. Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, прививать желание вести здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты:** учащиеся научатся распознавать «полезную» и «вредную» пищу, понимать учебную задачу урока, стремиться ее выполнить, осуществлять самопроверку с помощью карточки, извлекать информацию из рисунков - схемы, понимать и принимать ценности здорового образа жизни.

**Ход занятия**

1. **Организация класса на занятие. Мотивация к обучению**

**-**Ребята, давайте улыбнемся друг другу. Надеюсь, что наше занятие пройдет в доброжелательной обстановке и хорошем настроении. Успехов вам!

2. **Актуализация знаний. Сообщение темы и цели занятия.**

(Предлагаем чтение и обсуждение стихотворения С.Михалкова «Про

девочку, которая плохо кушала»)

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Юля плохо кушает,  Никого не слушает. | 6. Смотрит строго и сердито:  - Нет у Юли аппетита?  Только вижу, что она,  Безусловно, не больна! |
| 2. - Съешь яичко, Юлечка!  - Не хочу, мамулечка!  - Съешь с колбаской бутерброд! Прикрывает Юля рот. | 7. А тебе скажу, девица:  Все едят - и зверь и птица,  От зайчат и до котят  Все на свете есть хотят |
| 3. - Супик?  - Нет...  - Котлетку?  - Нет... -  Стынет Юлечкин обед. | 8. С хрустом Конь жует овес.  Кость грызет дворовый Пес.  Воробьи зерно клюют,  Там, где только достают,  Утром завтракает Слон -  Обожает фрукты он. |
| 4. - Что с тобою, Юлечка?  - Ничего, мамулечка!  - Сделай, девочка, глоточек,  Проглоти еще кусочек!  Пожалей нас, Юлечка!  - Не могу, мамулечка! | 9. Бурый Мишка лижет мед.  В норке ужинает Крот.  Обезьянка ест банан.  Ищет желуди Кабан. |
| 5. Мама с бабушкой в слезах -  Тает Юля на глазах!  Появился детский врач -  Глеб Сергеевич Пугач. | 10. Ловит мошку ловкий Стриж.  Сыр швейцарский  Любит Мышь... |
| 11. Попрощался с Юлей врач -  Глеб Сергеевич Пугач.  И сказала громко Юля:  **- Накорми меня, мамуля!** | |

2.1. Тему занятия, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...(капуста).

2.Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и чёрный, он и белый,

А бывает подгорелый. (Хлеб)

3.Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто… (молоко).

4. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый ...(апельсин).

*Учитель вывешивает на доску картинки с отгадками.*

Как одним словом назвать отгадки, что это? (Продукты питания).

- Предположите, о чем сегодня пойдет речь. Что вы хотите узнать?

- Сегодня мы поговорим о здоровой пище для всей семьи и научимся выбирать полезные продукты питания.

- Ребята, я думаю, что вы уже кое-что знаете о здоровой пище.

***3.Беседа***

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

-Как вы думаете, что означает выражение «правильное питание»? Правильное питание – условие здоровья.

-К чему приводит неправильное питание? Неправильное – приводит к болезням.

- Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей)

- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).

- Пища должна быть разнообразной. Одни продукты да­ют организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм,). Другие помогают строить ор­ганизм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, оре­хи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

- Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.

- Ребята, давайте мы с вами выводим «правила питания» пожалуйста, глядя на эти картинки – схемы. *Дети озвучивают правила.*

***Часы*** – нужно есть в одно и то же время.

***Водопроводный кран и мыло*** – мыть руки перед едой.

***Нос*** – нельзя есть продукты, которые плохо пахнут.

***Корзина с фруктами*** – больше есть фруктов и овощей.

***Перечеркнутая конфета*** – нельзя есть много сладкого, особенно перед едой.

***Корова*** – есть молочные продукты.

3.1. ИГРА: «Верно- неверно». А вы послушайте и решите, правильные вам прочту советы или нет.

*Дети встают со своих мест.*

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «Нет!».

Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

*Нет.*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

*Нет.*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

*Дети не хлопают.*

Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

*Нет.*

***3.2. Игра «Светофор здоровья»***

*Дети берут заранее подготовленные красные и зелёные круги*

*-* Ребята, сейчас поиграем в игру «Светофор здоровья». Посмотрите, у нас есть светофор, похожий на пешеходный. Но в нём только два сигнала: красный и зеленый. Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если увидите картинку с полезным продуктом, то возьмите зелёный кружок и прикрепите его на доску к зелёному цвету светофора. Если продукт не полезен, то прикрепите красный кружок.

Учитель показывает детям картинки с изображением моркови, яиц, молока, ягод, чипсов, торта и т.д.). Молодцы! Все справились с заданием.

***3.3.* Это интересно!**

Знаешь ли ты, что продукты и блюда могут стать экспонатами музеев? Между прочим, в мире существует 13 музеев хлеба. Один из них находится в Санкт-Петербурге. Его посетители могут узнать, когда и как человек стал выпекать хлеб, познакомится с различными рецептами хлебных изделий, увидеть утварь и посуду, в которых выпекался хлеб 100 и даже 200 лет назад.

В Финляндии есть музей молока, В Голландии – музей сыра, в Германии – музей колбасы и огурцов.

В Москве и Санкт-Петербурге открыты музеи общественного питания, где можно познакомиться с историей кулинарии, увидеть кулинарные книги и журналы, печатавшиеся в прошлом веке. Изучить различные виды сервировки стола.

А есть ли в нашем городе такие музеи? Есть ли там экспонаты, связанные кулинарной тематикой? Какие именно?

*(В нашем городе таких музеев нет, но есть шоколадная фабрика Конфаэль. В ней можно заказать картину-репродукцию, выполненную шоколадными красками. Можно самим нарисовать картину на плитке белого шоколада и изготовить шоколадные конфеты ручной работы под руководством мастера).* Ребята, а вы бы хотели побывать на шоколадной фабрике?

***3.4 Практическая работа. Рисование***

*Дети садятся за парты.*

*-* «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Ребята, возьмите каждый по чистому листочку и нарисуйте полезные, по вашему мнению, продукты. Давайте все вместе накроем наш стол только правильными(полезными) продуктами.

3.5***.Выставка детских рисунков***

**4. Подведение итогов занятия. Рефлексия**

- Ребята, что вы узнали на занятии о правильном питании? Ребята, скажите какие продукты, вы будете чаще употреблять? *(Рыбу, мясо, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу).*

*-*Обещаете? Ну, молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими что нужно делать? *(Нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня).*