В рамках реализации школьного проекта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

в Филиале МОУ СОШ с.Верхние Поляны Белинского района Пензенской области имени Р.М.Сазонова для учащихся 1-3 классов проведён классный час: «Мы за здоровое питание!»

**Цели:**

обобщить и расширить знания учащихся об овощах и фруктах как обязательном компоненте рациона питания человека; познакомить с их значением для организма. повторить значение полезных продуктов. воспитывать умения правильно выбирать продукты для здорового питания;

совершенствовать познавательные способности детей, способствовать тому, чтобы дети стремились узнавать новую информацию о продуктах.

Развивать мотивацию здорового образа жизни.

**Оборудование**: компьютер, презентация.

**Вид классного часа: познавательный, игровой.**

**Участники: дети 7-9 лет**

**Задачи**

Учить детей различать, называть и классифицировать овощи и фрукты, используя для распознавания различные анализаторы.

Способствовать поиску новой информации об овощах и фруктах, их пользе для здоровья.

Учить описывать внешний вид овощей и фруктов.

Формировать интерес к произведениям русского фольклора (загадки, пословицы, поговорки).

Обогащать и развивать активный словарь детей.

Повышать заинтересованность родителей к продуктивной досуговой деятельности с детьми

**Актуальность проблемы:**

Дети школьного возраста знакомятся с такими понятиями, как овощи и фрукты. Для многих детей эти понятия знакомы, некоторым очень сложно классифицировать данные предметы . В то же время дети должны понять, что овощи и фрукты очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

Чтобы помочь детям классифицировать овощи и фрукты, познакомить их со свойствами. В игровой форме дети знакомятся с такими свойствами: цвет, форма, величина, польза, место произрастания.

Умение детей классифицировать, сравнивать и обобщать способствует умственному развитию детей.

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

В питании всё должно быть в меру;

Пища должна быть разнообразной;

Еда должна быть тёплой;

Тщательно пережёвывать пищу;

Есть овощи и фрукты;

Есть 3—4 раза в день;

Не есть перед сном;

Не есть копчёного, жареного и острого;

Не есть всухомятку;

Меньше есть сладостей;

Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. .

Четырехразовый приём пищи.

Разнообразие.

Биологическая полноценность.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

Во саду ли, в огороде

Фрукты, овощи растут.

Мы сегодня для рекламы

Их собрали вместе тут.

**Загадки.**

Близнецы на тонкой ветке

Всей лозы родные детки

Гостю каждый в доме рад

Это сладкий …. **(виноград**)

Под землёй живёт семья:

Папа, мама, деток тьма

Копни её немножко

Вмиг появится…. (**картошка)**

**Огурец**.

Превосходный огурец

Лежит на рыхлой грядке.

Ешьте, дети, огурцы,

Будет все в порядке!

**Морковь.**

Про меня рассказ недлинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты всегда, дружок,

Крепким, сильным, ловким!

**Помидор.**

А я – помидор,

Витаминов полный.

Дети, пейте сок томатный.

Он полезный, витаминный

И на вкус приятный.

**Репа.**

Наша желтенькая репка

Уж засела в землю крепко,

И кто репку ту добудет,

Тот здоровым, сильным будет.

**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.

**Капуста.**

И девчонки, и мальчишки

Очень любят кочерыжки

Я – капуста – не хвалюсь

У меня отличный вкус.

**Свекла.**

Что мы скажем сообща

Для борща

Так нужно щам?

Положила баба Фекла,

В чугунок немного свеклы.

.Мы представили сегодня.

Вам рекламу для борщей.

Для здоровья и для силы

Ешьте больше овощей!

В любых овощах, ягодах, фруктах содержится не одна, а несколько групп витаминов. Витамины повышают настроение, укрепляют здоровье. Ешьте больше овощей и фруктов и будете здоровы!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить.

**Викторина с демонстрацией овощей.**

1. Какой овощ был любимым у Наполеона? (Фасоль.)

2. Какой овощ в Древней Персии считался символом ссор и сплетен? (Свекла.)

3. Какой овощ на золотом блюде приносили в жертву богу Аполлону? (Редис.)

4. Какой овощ называли золотым яблоком? (Помидор.)

5. Какой овощ Пифагор называл королем всех пряностей? (Чеснок.)

6. Какую культуру увидели моряки Христофора Колумба, когда ступили на неведомый остров? (Кукуруза.)

7. Какой овощ имеет два названия? (Томат или помидор.)

8. Какая трава считается травой мужества? (Петрушка.)

**Кроссворд «Мой огород».**

1.Голова велика, только шея тонка. (Тыква.)

2. Я вырос на грядке, характер мой гадкий,

Куда не приду, всех до слез доведу. (Лук.)

3. Среди бахчи зеленые мячи,

Налетела детвора – от мячей одна кора. (Арбуз.)

4. С виду красная, раскусишь – белая. (Редиска.)

5. Белый, тощий корнеплод под землей растет,

И хотя он очень горек, в пищу нам он годен.

Все – от взрослых до ребят – с холодцом его едят. (Хрен.)

6. Раскололся тесный домик на две половинки

И посыпались в ладони бусинки-дробинки. (Горох.)

**Много народных пословиц и поговорок собрали дети.**

Каждому овощу своё место.

Капуста любит воду да хорошую погоду.

Лук от семи недуг. Лук с чесноком – родные братья.

На каждом овоще и фрукте пословица или поговорка.

Каждому овощу свое время.

Всякий день с овощами, да не всякий день со щами.

Любовь не картошка – не выкинешь в окошко.

Капуста любит воду да хорошую погоду.

Голова садовая (значит: капустный кочан, т.е. несообразительный, нерасторопный, неловкий человек, разиня.)

Языком капусту не шинкуют.

Проще пареной репы (т.е. очень просто).

Дешевле пареной репы (т.е. очень дешево).

Лук от семи недуг.

Лук да баня все поправят.

Горе луковое (т.е. незадачливый, неуклюжий человек; недотепа).

У кого какой вкус: кто любит дыню, а кто арбуз.

Лук с чесноком – родные братья.

Сердце с перцем, душа с чесноком (т.е. злой человек).

Редька хвалилась: «Я с медом хороша!»

Надоел, как горькая редька.

Надоел хуже горькой редьки.

Морковь прибавляет кровь.

Съешь и морковку, коли яблочка нет.

**Легенды об овощах.**

• В долине реки Нила сохранилась пирамида Хеопса – величайшее из каменных сооружений мира высотой 146 м. 20 лет строили эту пирамиду рабы. Чтобы они не болели, им ежедневно давали лук и чеснок. За 20 лет было истрачено на лук и чеснок 40 тонн чистого серебра.

• Однажды турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, приказал вскрыть животы семи своим придворным, чтобы узнать, кто из них осмелился съесть присланный ему в подарок огурец.

• В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с пареной морковью, то утром обязательно найдешь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.

• Что сказал много лет назад попавший в немилость любимый слуга одного из кавказских царей, когда стражникам приказали кормить его только одним видом пищи? «Я выбираю лимон. Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зерна будут полезны для моего сердца. В мякоти же лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду».

**Факторы, положительно влияющие на здоровье:**

- сбалансированное и качественное питание;

- соблюдение режима дня;

- закаливание; занятия спортом;

- отказ от вредных привычек;

- хорошая экология.

ЗОЖ – это новая психология человека третьего тысячелетия.

**Золотые правила питания**

· Главное не переедать

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

· Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

· Мойте фрукты и овощи перед едой..

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

1**.Витамин А** очень важен для зрении, содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

2**.Витамин В** способствует хорошей работе сердца, отвечает за то , чтобы было хорошее настроение. Встречается витамин В в зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

3. **Витамин Д** укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней.

Без болезней проще жить!

4.**Витамин С** укрепляет организм, оберегает от простуды, Делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Памятка**

**Для зрения**: черника, морковь, хурма, свекла.

**От кашля и насморка**: от кашля сок лимона с медом или сахаром. От насморка необходимо закапать в нос несколько капель сока свеклы или моркови, можно подышать над нарезанным луком. Хорошо во время простуды есть: лимон, лук, апельсин, клюкву, смородину, яблоки, землянику и малину.

**Для улучшения настроения и аппетита**: банан, слива, крыжовник, капуста.

Если есть не будешь лук

Сто болезней схватишь друг,

А не будешь есть чеснок,

То простуда свалит с ног.

Чтобы зубы не болели,

Вместо пряников, конфет

Ешьте яблоки, морковку

Вот вам, дети, наш совет!

У меня фигурка тонка

И высокий каблучок.

Я не буду есть пирожное –

Мне пожарьте кабачок!

На себе всегда ловлю

Восхищенья взоры!

Красоту мне и здоровье

Дарят помидоры.

Я секрет румян достала

У прабабки Феклы:

Лучше всех румян заморских

Сок от нашей свеклы!

Я – румяный паренек

И танцую ловко!

Потому что ем всегда

Свежую морковку.

Витаминный, натуральный

Сок фруктовый мы попьем

В Сочи на олимпиаде

Все рекорды мы побьем.

Ешьте овощи и фрукты!

Это вкусные продукты

Витамины принимайте

И здоровье поправляйте!

**Подведение итогов.**

-Какие продукты необходимо употреблять каждый день? Почему?

-Да! Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты!

**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:**

Ничего на свете лучше нету,

Заменить на (яблоко) конфету.

Чипсы поменять на (апельсин),

Чупсы заменить на (мандарин),

Сухомятке предпочесть (морковку).

В овощах и фруктах больше толку. В море огурцы сажать (т.е. преувеличивать, обманывать) и здоровье укреплять!