

## Классный час

### «Здоровое питание – залог здоровья ребёнка».

**Цель:** познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами и характерными особенностями (форма, вкус, запах, окраска).

Показать значимость овощей, фруктов для развития, роста и здоровья человека.

#### Задачи:

1. Систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах;
2. Обобщить знания учащихся об основных правилах личной гигиены;
3. Ознакомить учащихся с основной группой витаминов, содержащихся в овощах и фруктах и их значением для организма;
4. Развивать познавательный интерес;
5. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

#### Оформление:

1. Изображение овощей (иллюстрации, картины, плакаты).
2. Овощная выставка.
3. Рисунки детей.
4. Макет грядки с овощами.

#### Оборудование:

1. Список (загадки).
2. Корзинка с овощами.
3. Дольки соленого огурчика для угощения.
4. Карточки с изображением овощей, ягод, фруктов.
5. Платочки для завязывания глаз.
6. Морковка для подарка.
7. Разрезанные карточки с овощами (1 часть - корнеплод, 2 часть - ботва).
8. Капуста, кабачок на подарок.
9. Карточки с нарисованными овощами для приготовления салата.
10. Накрытый стол (овощные салаты)

#### № п/п

Этапы. Цель. Содержание занятия.

1

Организационный момент

Ребята входят в класс, (звучит музыка П.И. Чайковского из альбома «Времена года»)

представляющий собой сад, в котором богатый урожай овощей и рассаживаются по своим местам.

Появляются уже знакомые герои Кубик, Бусинка, Катя и тетя Нина.

Кубик. Какой у нас богатый урожай!

Бусинка. Посмотрите, сколько выросло овощей! Больше всего в этом году огурчиков.

Катя. А почему говорят: «Всякому овощу - свое время?»

Тетя Нина. Помните в начале лета мы уже ели редиску, салаты, заправленные растительным маслом.

А некоторые овощи растут все лето и созревают только к осени. Вот и получается - все лето и осень у нас полезные овощи, богатые витаминами.

2

Объявление и толкование темы. Развитие познавательного интереса.

3

Угадывание овощей по определенным признакам (загадки)

Развитие умения анализировать, синтезировать.

Кубик. Ребята, а в вашем саду растут овощи? (ответы детей)

Катя. В моей корзинке овощей много. Но я не могу их разложить вот по этому списку (загадки). И прошу помощи у ребят.

Тетя Нина. Я думаю, что ребята тебе, Катя, не откажут. Читай свой список.

### **Загадки.**

(Дети их отгадывают, а Катя выкладывает овощи по порядку.)

Щеки розовы, нос белый.

В темноте сажу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. (Редис)

Как на нашей грядке

Выросли загадки -

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют. (Помидор)

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня в них ищи. (Капуста)

И зелен, и густ

В огороде вырос куст.

Покопай немножко:

Под кустом ... (Картошка)

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а... (Лук)

Наши поросятки

Выросли на грядке,

К солнышку бочком,

Хвостики крючком. (Кабачок)

Бусинка. А про мой любимый овощ забыли. Придется самой сказать.

Летом в огороде - свежие, зеленые,

А зимой в бочке - желтые, соленые.

Отгадайте, молодцы,

Как зовут нас? (ответ детей, Бусинка

угощает ребят соленым огурчиками).

4. Определение на рисунке овощей, их раскрашивание, название.

Развитие восприятия, развитие мелкой моторики кисти рук.

Тетя Нина. У ребят тоже есть свои

любимые овощи. И сейчас они нам их

назовут и раскрасят. (Ребята получают

карточку с изображением ягод, фруктов, овощей. Им нужно раскрасить и надписать только овощи –

**Приложение 1**). 5. Определение овощей по характерным особенностям (форма, вкус, цвет) Развитие умения отгадывать предметы по их существенным признакам. Развитие внимания.

Кубик. Овощей увидели и назвали мы

немало. А могут ли ребята определить что

это за овощ лишь по вкусу или запаху,

или форме.

Тетя Нина. Я думаю, что и с этими

испытаниями ребята справятся отлично.

Кубик. Хорошо. Испытание 1 - определи

ОВОЩ ПО форме. (Вызываются 2 человека, которым завязывают глаза и дают в руки тот или другой овощ. Ребята, трогая, узнают и называют этот овощ).

Кубик. Испытание 2. - определи овощ по вкусу. (Вызываются 2 человека, которым

завязывают глаза и дают попробовать на вкус

разные овощи. После пробы дети называют овощ).

Кубик. Испытание 3. - определи овощ по

запаху. (Вызываются 2 человека, которым завязывают глаза и дают понюхать овощи. По запаху ребята узнают их и называют).

Бусинка. Видишь, Кубик, какие ребята молодцы! Как здорово они справились с твоими испытаниями!

Кубик. Да. Действительно молодцы! Поэтому каждому участнику дарю

морковку. Пусть девочки и мальчики будут всегда здоровыми и веселыми

6. Физминутка Развитие внимания

Тетя Нина. Ребята, нравится вам в нашем саду? Давайте сыграем в игру, которая так и называется «Если нравится тебе»

( **Приложение 2** )

7 Конструирование овощей Развитие слуховой памяти

Катя. А хочу вам рассказать вот какую

историю... (Катя рассказывает отрывок из русской сказки «Вершки и корешки» **Приложение 3**)

Бусинка. А у меня как раз есть вершки и корешки. Только я их все перепутала. И теперь не знаю, от какого овоща для салата брать вершки, а от какого корешки. Ребята, помогите составить полный рисунок овощей. 2 команды

Развитие

произвольного внимания, развитие мышления.

мальчики и девочки. Ребята составляют полный

рисунок овощей. Каждая карточка с изображением овоща разрезана на 2 части: отдельно изображение корнеплодов и ботвы)

Бусинка. Спасибо девчонкам. За помощь дарю вам капусту. Будьте красивы и белолицы. Спасибо мальчишкам. А вам в подарок кабачок. Будьте сильными и ловкими.

8 Знакомство с полезными свойствами овощей Развитие умения обобщать, выделить главное

Тетя Нина. Бусинка, а почему ты

каждый день ешь овощные салаты или просто овощи?

Бусинка. Потому что овощи - очень полезные продукты. В них много самых разных витаминов, они богаты растительными белками и углеводами.

Например, мои любимые огурчики и огуречный сок уменьшают и прекращают кашель, успокаивают нервную систему, обладают жаропонижающим действием.

Кубик. А сок редьки полезно использовать при простуде и при кашле.

Катя. А петрушка возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Бусинка. А свежий лук усиливает аппетит, способствует выделению пищеварительных соков. А лук, жареный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель.

Тетя Нина. Ребята, а вы поняли почему каждый день в пищу надо употреблять овощи? (ответы детей).

9 Практическая работа: приготовление салата из овощей.

Кубик. Бусинка, а салат мы будем делать?

Бусинка. Конечно. И ребята нам помогут. (3 команды ребят из набора «овощи» (карточки нарисованы) выбирают овощи для любимого салата. Затем карточки с изображением овощей разрезают в чашку. После того как салаты готовы, команды рассказывают какие овощи они использовали, почему и как называется их салат)

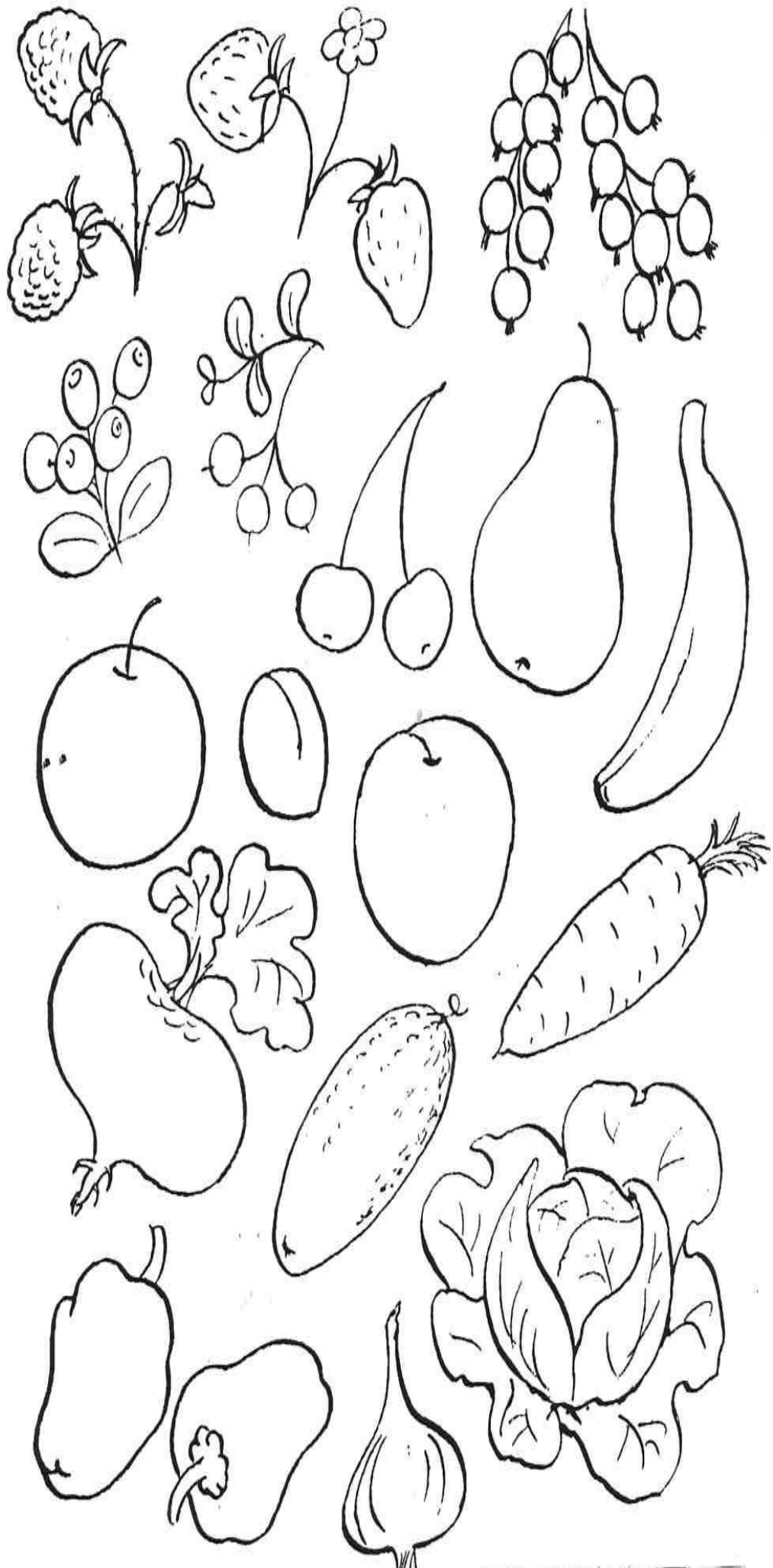
10 Заключительная часть (вкусная и полезная) Развитие умения обобщать

Тетя Нина. Сегодня у нас в саду не только много овощей, но и много друзей.

А друзьям мы всегда желаем здоровья. Приглашаем всех друзей за стол, отведайте полезные продукты из нашего сада.

(все участники садятся за стол и пробуют овощные салаты. А в это время звучит песня «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С. Михалкова - **Приложение 4**).

**Приложение 1**



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Если нравится тебе

Тетя Нина поет песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за тетей Ниной делают все движения.

Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками).

Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»

Если нравится тебе

То и другим ты покажи.

Если нравится тебе,

То делай все.

Приложение 3

Вершки и корешки.

Жил-был мужичок в крайней избе на селе, что стояла подле самого леса. А в лесу жил медведь и, что ни осень, заготавливал себе жилье, берлогу, и залегал в нее с осени на всю зиму; лежал да лапу сосал. Мужичок же весну, лето и осень работал, а зимой щи и кашу ел да квасом запивал. Вот и позавидовал ему медведь; пришел к нему и говорит:

- Соседушка, давай задружимся!

- Как с вашим братом дружить: ты, Мишка, как раз искалечишь! - отвечал мужичок.

- Нет, - сказал медведь, - не искалечу. Слово мое крепко - ведь я не волк, не лиса: что сказал, то и сдержу! Давай-ка станем вместе работать!

- Ну ладно, давай! - сказал мужик.

Ударили по рукам.

Вот пришла весна, стал мужик соху да борону ладить, а медведь ему из лесу вязки выламывает да таскает. Справив дело, уставив соху, мужик и говорит:

- Ну, Мишенька, впрягайся, надо пашню подымать. Медведь впрягся в соху, выехали в поле. Мужик, взявшись за рукоять, пошел за сохой, а Мишка идет впереди, соху на себе тащит. Прошел борозду, прошел другую, прошел третью, а на четвертой говорит:

- Не полно ли пахать?

- Куда тебе, - отвечает мужик, - еще надо дать концов десятка с два!

Измучился Мишка на работе. Как покончил, так тут же на пашне и растянулся.

Мужик стал обедать, накормил товарища да и говорит:

- Теперь, Мишенька, соснем, а отдохнувши, надо вдругорядь перепахать.

И в другой раз перепахали.

- Ладно, - говорит мужик, - завтра приходи, станем боронить и сеять репу. Только уговор лучше денег. Давай наперед положим, коли пашня уродит, кому что брать: все ли поровну, все ли пополам, или кому вершки, а кому корешки?

Мне вершки, - сказал медведь.

- Ну ладно, - повторил мужик, - твои вершки, а мои корешки.

Как сказано, так сделано: пашню на другой день заборонили, посеяли репу и сызнава заборонили.

Пришла осень, настала пора репу собирать. Снарядились наши товарищи, пришли на поле, повытаскали, повыбрали репу: видимо-невидимо ее.

Стал мужик Мишкину долю - ботву срезать, вороха навалил с гору, а свою репу на возу домой свез.

И медведь пошел в лес ботву таскать, всю перетаскал к своей берлоге. Присел, попробовал, да, видно, не по вкусу пришлась!..

Пошел к мужику, поглядел в окно; а мужик напарил сладкой репы полон горшок, ест да причмокивает.

"Ладно, - подумал медведь, - вперед умнее буду!"

Медведь пошел в лес, залег в берлогу, пососал, пососал лапу да с голодухи заснул и проспал всю зиму.

Пришла весна, поднялся медведь, худой, тощий, голодный, и пошел опять набиваться к соседу в работники - пшеницу сеять.

Справили соху с бороной. Впрягся медведь и пошел таскать соху по пашне! Умаялся, упарился и стал в тень.

Мужичок сам поел, медведя накормил, и легли оба соснуть. Выспавшись, мужик стал Мишку будить:

- Пора-де вдругорядь перепахивать. Нечего делать, принялся Мишка за дело! Как кончили пашню, медведь и говорит:

- Ну, мужичок, уговор лучше денег. Давай условимся теперь: на этот раз вершки твои, а корешки мои. Ладно, что ли?

- Ладно! - сказал мужик. - Твои корешки, мои вершки! Ударили по рукам. На другой день пашню заборонили, посеяли пшеницу, прошли по ниве бороной и еще раз тут же помянули, что теперь-де медведю корешки, а мужичку вершки.

Настала пора пшеницу убирать; мужик жнет не покладаячи рук; сжал, обмолотил и на мельницу свез. Принялся и Мишка за свой пай надергал соломы с корнями целые вороха и пошел таскать в лес к своей берлоге. Всю солому переволок, сел на пенек отдохнуть да своего труда отведать. Пожевал соломки - нехорошо! Пожевал корешков - не лучше того! Пошел Мишка к мужику, заглянул в окно, а мужичок сидит за столом, пшеничные лепешки ест, бражкой запивает да бороду утирает.

"Видно, уж моя такая доля, - подумал медведь, - что из моей работы проку нет: возьму вершки - вершки не годятся; возьму корешки - корешки не едятся!"

Тут Мишка с горя залег в берлогу и проспал всю зиму, да уж с той поры не ходил к мужику в работу. Коли голодать, так лучше на боку лежать.

Приложение 4

#### Овощи

*(из Ю. Тувима)*

Хозяйка однажды с базара пришла.

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свёклу.

Ох!..

Вот овощи спор завели на столе —

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка иль свёкла.

Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла

**Список литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» - М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
3. Волина В.В. Праздник Букваря – М, АСТ-Пресс, 1996 г.

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свёклу.

Ох!..

Накрытые крышкою, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка.

Капуста.

Морковка.

Горох.

Петрушка и свёкла.

Ох!..

И суп овощной оказался не плох!

4. Михалков С.М. Песенка друзей.- М.: «Малыш». 1966 г.
5. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.