

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
города Бузулука «Средняя общеобразовательная школа № 10  
имени Героя Советского Союза Фёдора Константиновича Асеева»

**Классный час**  
**«Секреты здорового  
питания».**

**Составил:**

учитель русского языка и литературы  
высшей категории  
Кузнецова Татьяна Юрьевна

2020

# Тема: «Секреты здорового питания»

## Цели:

1. Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья
2. Вызвать стремление к здоровому питанию
3. Выучить золотые правила питания.
4. Расширить кругозор учащихся

**Оборудование:** плакат "Здоровое питание", рисунки фруктов, продукты питания, аудиозапись, таблички с витаминами.

## Ход занятия:

### Ученик:

Приветствуем всех, кто время нашел,  
И в школу на праздник здоровья пришел.  
Зима улыбается пусть нам в окно,  
Но в классе у нас уютно и светло.

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
И набираем, естественно, вес.  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

А с ними порядок, уют, чистота.  
Эстетика. В общем, сама красота.  
Здоровье свое бережем с малых лет,  
Оно нас избавит от болей и бед.

### Учитель:

Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по- своему.

**1. Беседа по теме:** Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть».

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие? (ответы детей)

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо,

орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Учитель:

Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи - кладовая здоровья» (ответы детей).

Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. Какие из продуктов вы больше всего любите? (ответы детей)

## **2. Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»**

Юля плохо кушает,  
Никого не слушает,  
Съешь яичко, Юлечка!  
- Не хочу, мамулечка!  
Съешь с колбаской бутерброд.  
Прикрывает Юля рот.  
- Супик?  
- Нет.  
- Котлетку?  
- Нет.  
Стынет Юлечкин обед.  
Что с тобою, Юлечка?  
Ничего, мамулечка!  
- Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
Не могу, бабулечка!  
Мама с бабушкой в слезах -  
Таёт Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна.  
А тебе скажу, девица,  
Все едят: и зверь, и птица,  
От зайчат и до котят,  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жуёт овес,  
Кость грызёт дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают.

Утром завтракает Слон –  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке завтракает Крот.  
Обезьяна ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр и сало любит Мышь.  
Попрошался с Юлей врач –  
Глеб Сергеевич Пугач,  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

Беседа по содержанию стихотворения С. Михалкова.

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть? (ответы детей)

### 3. Загадки о фруктах и овощах

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?  
Разложите карточки с названиями продуктов по–полезности.

А что это за продукты - мы узнаем от загадок.

1. Лежит Егор под межой,  
Накрыт зеленой фатой. (Огурец)
2. Кругла, а не шар,  
С хвостом, а не мышь,  
Желта, как мед,  
А вкус не тот. (Репа)
3. Сидит Ермошка  
На одной ножке,  
На нем сто одежек,  
И все без застежек. (Капуста)
4. Без рук, без ног,  
Ползет на батог (длинная палка, кол) (Горох)
5. Желтая курица  
Под тыном дуется. (Тыква)
6. Стоит уroda

Посреди огорода  
На всех зла,  
А всем мила. (Редька)

7. Сверху зелено  
Снизу красно,  
А в землю вросло. (Морковь)

8. Как надела сто рубах  
Заскрипела на зубах.  
(капуста)

10. Маленькая печка  
С красными угольками  
(гранат)

12. Он большой, как мяч футбольный,  
Если спелый – все довольны,  
Так приятен он на вкус!  
Что это за шар?  
(арбуз)

14. Он большой, как мяч футбольный,  
Если спелый – все довольны,  
Так приятен он на вкус!  
Что это за шар?  
(арбуз)

15. Сижу на тереме,  
Мала, как мышь,  
Красна, как кровь,  
Вкусна, как мед.  
(вишня)

9. Прежде чем его мы съели,  
Все заплакаться успели.  
(лук)

11. Маленький, горький,  
Луку брат.  
(чеснок)

13. Сижу на тереме,  
Мала, как мышь,  
Красна, как кровь,  
Вкусна, как мед.  
(вишня)

#### **4. Оздоровительная физминутка под музыку**

#### **5. Игра «Угадай-ка»**

Учитель:

Молоко - такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Давайте поиграем: назовите молочные продукты, ваш друг – другой молочный продукт и т. д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять.

Выигрывает тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

А вспомнить некоторые продукты, приготовления из молока, вам поможет текст на доске:

- Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется - ...
- Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток

белого цвета - ...

-Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится - ...

-Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ...

## 6. Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский ученый - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

## 7. Конкурс « Угадай витамин».

-Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, оздоравливает кожу. (Витамин А.)

-Этот витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом. (Витамин С.)

-Этот жирорастворимый витамин необходим для аб-сорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он нужен для роста организма и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он также важен для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин D.)

-Этот витамин — антиоксидант, который имеет большое значение для предотвращения развития злокачественных и сердечнососудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. (Витамин Е.)

Ягоды, фрукты и овощи - основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.  
(Выходят дети с шапочками на головах.)

Витамин А.

Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.

Витамин А - это витамин роста, помогает нашим глазам, сохранив зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. (Держит в руках плакат с изображением этих продуктов.)

Витамин В.

Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе, в грецких орехах.

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить,  
Он спасает от болезней,  
Без болезней - лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

Витамин С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Все (хором).

Всю азбуку здоровья нужно крепко знать  
И в жизни эти знания повсюду применять!

## 8. Оздоровительная минутка

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

## 9. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые необходимы для нашего здоровья.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ	НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ
Рыба	Пепси
Кефир	Фанта
Геркулес	Чипсы
Подсолнечное масло	Жирное мясо
Морковь	Торты
Лук	Сникерсы

Капуста	Шоколадные конфеты
Яблоки, груши и т. п.	Сало и т. п.

## 10. Золотые правила питания:

- а) главное - не переedayте.
- б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.
- д) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- е) чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты. Главное – не переedayте!

Учитель: Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять? Будете ли вы питаться правильно? (ответы детей)

## ИТОГ

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти  
Копить, крепить здоровье,  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.