КГУ "Тайбайская средняя школа"

2 "Б" класс

Провела: Карапыш Е.О.

2018 г.

Целевой компонент классного часа:

ЦЕЛЬ:

1. Пропаганда здорового образа жизни среди детей младшего школьного возраста.

ЗАДАЧИ:

1. Продолжить формировать у детей ценностное отношение к здоровому образу жизни;
2. расширить знания детей о пользе витаминов содержащихся в овощах и фруктах для здоровья человека;
3. способствовать проявлению и развитию индивидуальности каждого ребёнка, его творческих и коммуникативных качеств;
4. содействовать формированию дружного коллектива класса.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЛЯ РЕБЕНКА:

* + Знание о продуктах вкусных и полезных;
	+ Знания о том, как правильно принимать витамины;
	+ Знание о том, что не все вкусные продукты – полезны;
	+ Умение правильно приготовить витаминный сок;
	+ Умение передавать полученную информацию своим сверстникам.

**«Твоё здоровье – в твоих руках».**

Вступительная часть:

Классный руководитель: сегодня мы с вами будем говорить о том, что очень полезно для нас, и том, что может нанести нам вред.

В продуктах есть очень важные вещества, которые называются витаминами.

* Витаминная страна,

 Вся чудес она полна –

 Витамины здесь живут,

 Всех нас в гости к себе ждут.

* Вам хорошие стихи
Мы с собою принесли.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: «Нет, нет, нет!»
* Не грызите лист капустный:
Он совсем, совсем не вкусный!
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

**Д.** (*хором*). Нет, нет, нет!

* Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять,
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?

**Д.** (*хором*). Нет, нет, нет!

* Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
* Говорила маме Люба:
– Я не буду кушать супик!
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ –
Молодчина Люба?

**Д.** (*хором*). Нет!

* Зубы вы почистили
И идёте спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?

**Д.** (*хором*). Нет, нет, нет!

* Чтобы здоровье укреплять,
Полезно «Сникерс» пожевать.
Это правильный совет?

**Д.** (*хором*). Нет, нет, нет!

* Вы, ребята, не устали,
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что – нет.

**Классный руководитель:** Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Русская пословица говорит: «Береги здоровье смолоду».А почему так говорят?

( *Проходит беседа в течение 2 - 3 минуты.*)

**Классный руководитель:** На ваше здоровье влияют многие причины: мы дышим не совсем чистым воздухом, пьем не совсем чистую воду, едим «искусственные» продукты. Здоровье сохранить очень трудно. Однако многое зависит от нас*.*

**Классный руководитель:** Ребята, а почему солнышко ваше спряталось, за тучки?

 Что же мешает ему светить на вас?



**Классный руководитель:** Мы с вами уже одну тучку, с солнышка убирали. Какую? А может быть еще остались дети в вашем классе, которые нарушают режим дня? Так о чем мы будем сегодня с вами говорить?

 **Классный руководитель:** Значит, если мы хотим быть счастливыми, мы должны вести здоровый образ жизни. А что такое здоровый образ жизни, мы попробуем выяснить вместе.

**Классный руководитель:** Ребята! Наш организм устроен так, что для полноценного здорового существования ему необходимо питание. Питание – это то, что мы с вами кушаем каждый день. А что вы любите есть больше всего?

*(Дети называют свои любимые продукты на доске строиться схема по ответам детей.*) **Веселая эстафета.**

|  |
| --- |
| **Для здоровья** |
| **полезно** | **вредно** |
| отварное | соленое |
| рыба | жирное |
| груши | сладкое, торты |
| кефир | острое |
| фрукты | переедать |
| овощи | чипсы |
| лук | «Сникерс» |
| не переедать | «Чупа - Чупс» |
| соблюдать режим питания | сладкие газированные напитки |

 **Классный руководитель:** Как вы думаете, все продукты, которые мы любим есть, полезны для нас? В чем разница между вкусным и полезным?*(Дети отвечают.*)

Основная часть:

**Классный руководитель:** Для нормальной жизни необходимо, чтобы в пище содержались витамины. А какие витамины вы знаете?

*(Дети отвечают.*)

Я хочу вам рассказать о витаминах, о том что бывает с организмом если не хватает витаминов и о том в каких продуктах их можно найти.

(Демонстрация слайдов)

«Витамины - друзья ЗДОРОВЬЯ».

1слайд.

* ***Рациональное питание*** – ***питание, удовлетворяющее потребности человека в пищевых веществах и энергии, обеспечивающее поддержку здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности.***

2 слайд.  **Витамин А**

**Недостаток витамина**:

нарушение сумеречного зрения (куриная слепота),

 поражение роговицы глаза, задержка роста,

снижение функции органов иммунитета.

**Источники**: мясо, рыба, печень, сливочное масло, сливки, сметана, желтки яиц.

3 слайд.  **Витамин В**

 **Недостаток витамина**: утомляемость, снижение аппетита, задержка роста и развития молодых организмов: воспаление слизистой оболочки губ (заеды), снижение работоспособности, быстрое развитие утомления, головокружение, дерматиты.

**Источники:** изделия из муки грубого помола, крупы (гречневая, овсяная, пшенная), свинина, телятина, печень; картофель, цветная капуста, молоко и молочные продукты, рыба, яйца, горошек, лососевые рыбы, зерновые и бобовые культуры, сыр , перец, салат, капуста, томаты, морковь.

4 слайд. **Витамин С (аскорбиновая кислота)**

 **Недостаток витамина**: повышенная утомляемость, сонливость, нежелание учиться и работать, затем присоединяется кровоточивость десен, возникновение синяков на коже. В тяжелых случаях развивается – цинга.

**Источники**:черная смородина, зеленый перец, лимоны, мандарины, картофель, капуста, яблоки, укроп, клубника, рябина, щавель, зеленый лук, петрушка, шиповник.

5.слайд**. Витамин Д:**

**Дефицит витамина:** снижение прочности костной ткани, повышает риск развития переломов костей.

**Источники:** сливочное масло, сливки, сметана, орехи,

 красная икра, куриные яйца

5 слайд. **5 самых здоровых продуктов**

1. **Селедка**(жирорастворимые витамины).

2. **Фасоль**(фолиевая кислота, витамин Е, пищевые волокна).

3. **Свекла** (органические кислоты, щелочи и др. биологически активные вещества, вырабатывающие гормоны и регулирующие жировой обмен, кроветворение).

4. **Подсолнечник** (много ПНЖК, жирорастворимых витаминов).

5. **Квашеная капуста** (много витаминов: В1,В2,В3,В6,В9, молочно-кислых бактерий).)

– Но кроме этих витаминов существуют и другие. Их очень много: и витамин Е, и витамин Р, витамин N... Витамины бывают натуральные и искусственные. Натуральные витамины содержатся в натуральных продуктах, а искусственные – в таблетках и уколах. Как вы думаете, какие витамины наиболее полезны для организма, натуральные или искусственные?

*(Ответы детей: витамины полезны натуральные, они находятся в натуральных продуктах.)*

*Показать детям натюрморт с овощами и фруктами, баночку с витаминами, свежие морковку, яблоко, свеклу, помидор и т.д.*

 Загадки:

Заключительная часть классного часа:

**Классный руководитель:** Сегодня мы с вами побывали в «Стране ВИТАМИНИИ».

Я думаю, что вы хорошо запомнили в каких продуктах можно найти витамины А,В,С,Д.

Почему в центр карты помещены ученики?

Вам я дам задание: нарисуйте жителей страны ВИТАМИНИИ.

1 группа жителей витамина А.

2 группа жителей витамина В.

3 группа жителей витамина С

4 группа жителей витамина Д.

Поместите каждого жителя в свой «город».

(*Дети рисуют фрукты и овощи и размещают на карте)*

 **Классный руководитель:**

Ребята, а какую тучку мы можем убрать с нашего «солнышка»? (недостаток витаминов)

**Классный руководитель:** Я знаю, что вы готовились к нашей встрече и нашли загадки об овощах. Давайте загадаем их друг другу.

**Классный руководитель:** Какие витамины полезно употреблять в пищу?

В каких случаях необходимо употреблять искусственные витамины?

Какие из продуктов вам раньше не нравились, а теперь после нашей встречи вы будете их обязательно кушать?

Приложение:

КАРТА СТРАНА.

