**Конспект урока «Разговор о правильном питании» во 2 классе**

**Тема: На вкус и цвет товарищей нет**

**Предварительная подготовка:**класс делится на 3 группы по 4 человека в каждой. Дети перед занятием выбирают кружки разных цветов (красный, зеленый, желтый и синий) и рассаживаются по группам.

**Цель:** знакомство учащихся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов.

**Задачи:**

*Образовательная:* формировать представление о значении продуктов с разными вкусами для организма; расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

*Воспитательная:* воспитывать уважительное отношение к людям с другими вкусовыми предпочтениями.

*Развивающая:* развивать творческую активность детей, образное мышление, память, речь и внимание.

**Оборудование:** карточки с названиями четырех основных видов вкуса: сладкий, горький соленый, кислый, написанные разными цветами; лимон, сахар, соль, чеснок для игры «Определи на вкус», рабочие тетради М.Безруких, Т Филиппова «Разговор о правильном питании», цветные маркеры, разрезанные пословицы; рисунки паровозика, Карлсона, по 4 комплекта слов (на, вкус, и, цвет, товарища, нет); материал для рефлексии (смайлики,

«Лестница» успеха), компьютер для воспроизведения песни

**Ход классного часа**

I **Организационная часть**

Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровья «Правильного питания»)

  Возьмемся за *руки**(дети стоят кругу звучит песня* «Настоящий друг" (музыка Б.Савельева, слова М.Пляцковского)

Дружба крепкая не сломается,  
Не расклеится от дождей и вьюг.  
Друг в беде не бросит, лишнего не спросит -  
Вот что значит настоящий верный друг!

А отправимся в страну Здоровья на паровозике.

**.** 

1. **Тренинг-настрой**

*Повернитесь друг к другу, посмотрите в глаза, улыбнитесь. Разверните ладони друг к другу. Соедините пальцы со словами:*

большие пальцы: **желаю**

указательные**: успеха**

средние**: большого**

безымянные: **всегда**

Мизинцы: **во всем**

1. **Упражнение**

Разотрем руки, сначала медленно, потом быстрее, и замедляемся

*Давайте проведем игру "Это я, это я, это все мои друзья". Я буду вас спрашивать, а вы хором отвечать: "Это я, это я, это все мои друзья!"*

*Будьте внимательны, возможна ловушка.*

**Игра "Это я, это я, это все мои друзья".**  
- Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу?  
- Это я, это я, это все мои друзья.  
- Кто из вас, скажите вслух, на уроке ловит мух?  
- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?  
- Кто из вас, как подрастет, в космонавты лишь пойдет?  
- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?  
- Кто из вас, такой хороший, загорать ходил в калошах?  
- Кто домашний свой урок выполняет точно в срок?  
- Кто из вас хранит в порядке книжки, ручки и тетрадки?  
- Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?  
- Кто из вас приходит в класс с опозданием на час?  
- Кто в постели целый день и кому учиться лень?  
- А скажите мне, ребятки, кто утром делает зарядку?

***Молодцы, ребята! Вы были внимательными.***

**Учитель:**

*Приветствуем всех, кто время нашел.*

*И к нам на Урок Здоровья пришел.*

*Кто хочет прожить без врачей и таблеток.*

*Вам – бодрым, веселым - спасибо за это!*

**II. Основная часть**

**1.Определение темы урока**

**А)-**Угадайте, кто еще у нас в гостях (демонстрация рисунка Карлсона)



*Я …. – сладкоежка!*

*Люблю вкусно я поесть.*

*Мармелад, пирожное,*

*Отличное мороженое!*

*Булочки, ватрушки,*

*Сдобные пампушки.*

*«Марсы», чипсы и «Пикник»*

*Развивают аппетит.*

- А какие продукты больше всего любите вы?

- Почему вы любите разные продукты

Видите, какое разнообразие вкусов вы продемонстрировали.

***Б)* Работа в группах по составлению темы урока**

Чтобы назвать тему нашего занятия, сложите пословицу из карточек

**«На вкус и цвет товарищей нет» (**на доске открывается тема урока)

*Как понимаете смысл этой пословицы*? (ответы детей)

*Она означает, что каждый имеет свой вкус и предпочтения, которые могут не совпадать с мнением других людей, и что нельзя спорить о вкусах****.*** *- Можно ли есть только те продукты, которые вы любите? Почему?*

В) Физкультапауза

Давайте вспомним правила правильного питания. Я буду называть правила здорового питания вперемежку с вредными советами. Если я называю верное правило – хлопаете в ладоши; вредный совет – топаете ногами.*-В твоем рационе должно быть как можно больше сладостей.  
-Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.  
-Нужно стараться кушать в одно и то же время.  
-Старайся есть разнообразную пищу.*

*-Если хочешь - ешь пельмени хоть целый месяц.*

*-Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.*

*-Надо кушать много фруктов, овощей.*

 -*Все продукты одинаково полезны? (Нет)*

*-Ужинать надо перед тем, как ложишься спать, что не быть всю ночь голодным? (Нет)*

*-Есть нужно один раз в день? (Нет)*

*- В день можно съедать по целой шоколадке? (Нет)*

*-В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? (Да)*

*-Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? (Да)*

*-Для зрения очень важен витамин А? (Да)*

*-От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)*

*- Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет)*

*- В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)*

*Какой вывод можно сделать о пище, которую мы употребляем?*

***Вывод: надо питаться здоровой, правильной пищей. Также пищу надо употреблять:***

**Регулярно-**  соблюдать режим питания.

**Разнообразно -в**ажно с раннего детства формировать разнообразный вкусовой "кругозор" так, чтобы нравились разнообразные продукты и блюда.

**Безопасносно-**  -контролировать срок годности, составом и условиями хранения продуктов.

**С удовольствием.** Очень важно с раннего возраста получать удовольствие от вкусной и полезной пищи. Для этого необходимо приучить его есть за красиво сервированным столом и соблюдать правила этикета.

1. **Работа по освоению темы**

**А) Проведение опыта**

Оказывается, что человек может ощущать сотни разных вкусов.

-С помощью какого органа мы определяем вкус? (языка)

Сейчас проведем небольшой опыт (эксперимент): определим вкус разных продуктов. От каждой команды будет выходить ученик, он закрывает глаза и определят вкус предложенного продукта.

На столе лежат:

-кусочек сахара

- кусок лимона

-кусок соленого огурца

- кусок лука

Дети выходят по 1 из каждой команды, и определяют вкус предложенного продукта,

делаем глоток воды после продукта

- Какой на вкус продукт? (открывается на доске (на доске появляются карточки: горький, соленый, сладкий, кислый)

***Какой вывод можно сделать:*** (ответы детей)

Пробуя пищу «на вкус», мы пользуемся языком, нёбом, губами. Но только язык дает нам представление о вкусе продукта. Наш язык имеет так называемые вкусовые сосочки, которые, собственно, и позволяют почувствовать вкус. Сосочки эти - разные, и каждая их группа ощущает лишь один какой-нибудь вкус.

Человек различает четыре первичных вкуса (сладкий, кислый, горький и солёный)

Б) Закрепление изученного

-  **Как вы думаете, продукты с каким вкусовым качеством надо употреблять?**

Мнения разные, потому что вкусы у вас разные. Существует даже поговорка: «На вкус и цвет товарищей нет». Но, несмотря на разные вкусовые пристрастия, каждому человеку, а в особенности ребенку, необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища - это залог здоровья.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Правильно, полезные продукты те, которые приносят пользу организму. Полезные продукты – залог здоровья.

- А какие полезные продукты вы можете назвать?

(Ответы детей: фрукты, овощи, мясо, рыба, творог, соки…)

**В) Практическая работа по группам.**

- Каждая группа за 5 минут должны нарисовать 3 продукта, обладающих:

а) самым сладким вкусом;

б) самым кислым вкусом;

в) самым соленым вкусом;

г) самым горьким вкусом.

- Давайте проверим, как команды справились с заданием.

Самый сладкий вкус оказался у следующих продуктов: дыня, арбуз, мед, шоколад, изюм, виноград, груша, мороженое.

Самый кислый вкус оказался у следующих продуктов: ананас, лимон, киви, лайм, вишня, клюква, дикие яблоки, щавель, крыжовник.

Самый соленый вкус оказался у следующих продуктов: селедка, квашеная капуста, вяленая рыба, крекеры, соленый сыр - брынза.

Самый горький вкус оказался у следующих продуктов: горький перец, грейпфрут, горький шоколад, полынь, черная редька.

Вкусовые пристрастия и привычки существуют не только у отдельных людей, но и у народов в целом. Кухни разных народов сильно отличаются друг от друга. Одни предпочитают пряную, другие - острую, третьи - пресную.

**Г) Игра «Приготовь блюдо» (работа в группах, подготовить устное выступление по приготовлению блюд)**

- Приготовьте блюда, используя предложенные продукты.

*Щи*

*Уха*

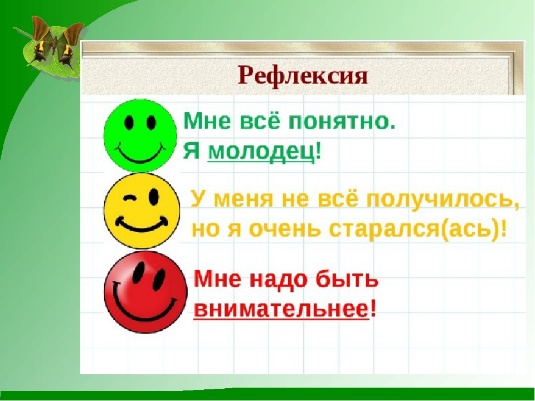
*Окрошки*

*Гречневая каша*

*Проверка сам. работы*

**Заключительная часть**

**А) Рефлексия**

Выбрать соответствующий смайлик и поставить на лестницу успеха, прокомментировать свой выбор.



**Б) Подведение итогов занятия.**

- Что интересного вы узнали сегодня на уроке?

- Что расскажете дома своим родителям?