**Классный час. Что нужно знать о пище и режиме питания.**

**Цель:** Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.Как сберечь  свое здоровье, соблюдая режим  дня и правильно организовав  своё  питание.

**Задачи:**

-познакомить  учащихся  с  понятиями  «здоровье», «режим  дня», «правильное  питание»;

-развивать интерес к правильному питанию и соблюдению режима дня.

-развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.

-воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, негативное отношение к вредным продуктам питания, готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения.

**Использованные материалы**:

1.Наглядное пособие

Картинки с овощами и фруктами, плакат «режим дня», раздаточный материал- карточки.

**Ход занятия.**

**1.Организационный момент.**

**Приветствие**

Педагог: Здравствуйте дети! Итак, начнем наше увлекательное занятие! Посмотрите на картинки и скажите, о чем мы будем говорить.



Педагог: Сегодня  мы  поговорим  на  тему «Режим  дня  и  правильное  питание». Вспомним, что  такое  здоровье, режим  дня, поговорим  о  некоторых  вредных  привычках и  правильном  питании.

**2.  Беседа «Что такое здоровье?»**

Педагог: Что нужно  делать, чтобы  быть  здоровым? (ответы  детей)

Действительно, состояние  здоровья  зависит  от  многого, в  том  числе  и  от  здорового  образа  жизни. К  основным  компонентам здорового образа  жизни  относится питание, быт, организация  учебного  труда  и  отдыха. Как вы соблюдаете   режим  дня и отношение  к  вредным  привычкам, а  также  отношение  к  физической  культуре.

На  доске  - плакат здоровье.

Дети  по  очереди  открывают  картинки, переворачивают  их и  говорят, что видят на них.

Педагог:  Хорошие  результаты  в  труде, учёбе  и, вообще,  жизни  зависят  от  наличия  крепкого  здоровья, нормального  физического  развития. Для  каждого  человека  здоровье  должно  стать  нормой  жизни, которое  надо  активно  создавать.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

 .    

•        Здоровье – хорошее настроение.

•        Здоровье  это  правильное питание

•        Здоровье – это  соблюдение гигиены

•        Здоровье – это  сила  и  ум.

•        Здоровье – это  спорт

•        Здоровье – это  посещение врача вовремя

•        Здоровье – это прогулки на свежем воздухе

 **Актуализация «Режим  питания». Картинка**



Педагог:  Чтобы быть здоровым и хорошо себя чувствовать, что нужно соблюдать? …/ режим…Что  такое  режим  дня? (ответы  детей).

Обратить  внимание  на  запись  на  доске: « Режим – установленный  распорядок  жизни (дел, действий).

Педагог: Ребята, а  для  чего  нужен  режим  дня? Зачем  нужно  соблюдать  такой  распорядок  дня? (ответы)

Действительно, ребята, когда  взрослые  и  дети  не  соблюдают  простейший  режим  дня, появляется  много  неприятностей. Они  не  успевают, опаздывают, забывают  в  спешке  что–то  сделать, быстро  устают, начинают  нервничать, ругаться  с  окружающими  и  т.п. И  если  приучиться  к  строгому  чередованию  сна, игр, отдыха, приёма  пищи, то  можно  быть  всегда  здоровым  и  добиться  успехов  в  любых  занятиях.

У  детей  на  партах  лежат  таблички (подъём; утренний  туалет, зарядка, завтрак; дорога  в  школу; занятия  в  школе; дорога  домой; обед; отдых, прогулка, посещение  секций, кружков; выполнение  домашнего  задания; помощь  по  дому; ужин; чтение  книг; спокойные  игры, телепередачи, помощь  по  дому; сон).



Педагог: Теперь  мы  продолжим  наш классный час по  некоторым  пунктам  режима  дня.

Начнём, как  и  в  режиме  с  подъёма. Встали. Некоторым детям бывает  не  так  легко  расстаться  с  кроватью.   Необходимо  выполнить  гимнастику. Под  влиянием  физических  упражнений  сердце  быстрее  разгоняет  кровь  по  сосудам, усиливается  дыхание, улучшается  работа  мозга.

**Динамическая пауза «На зарядку»**

*Дети выполняют движения по тексту.*

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз».

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде «два».

Соберем в корзинки ягоды, грибы –

Дружно наклоняемся по команде «три».

На «четыре» и на «пять»

Будем дружно мы скакать.

Ну, а по команде «шесть»

Всем за парты тихо сесть!

 Ребята, что еще очень важно для нашего здоровья? Правильно, питание!

**Задание «Правильное  питание».**

Завтрак, полдник , днем обед

И вечерний ужин

Для здоровья ребят

Режим питания нужен

Кушай, правильно дружок

Во время и в меру

Подрастать ты будешь в срок

Здоровым непременно.

Педагог : Питание  в  режиме  дня  занимает  важное  место, и  встречается  запись  о  приёме  пищи  не  раз: завтрак, обед, ужин. Человек  непрерывно  затрачивает  энергию  на  выполнение  своих  действий. Что же полезно есть?

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные **продукты**. Особенно **полезны** сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Видео <https://vimeo.com/172380660>

**Игра поход в кафе**

Проводится игра. А давайте с вами поиграем в игру если я буду говорить про **полезную еду**, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос *«Да»*, если про **неполезную — отвечайте***«Нет»*

Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

Щи - отличная еда, щи - **полезны детям**?

Мухоморный суп всегда, есть **полезно детям**?

Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

Овощей растет гряда, овощи **полезны**?

Сок, компот на обед, пить **полезно детям**?

Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

**ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**

•        Есть необходимо каждый день в одно и то же время.

•        Перед едой надо вымыть руки с мылом.

•        Есть надо, продукты полезные и необходимые для здоровья.

•        Есть необходимо не очень быстро и не очень медленно.

•        Каждый кусочек надо тщательно пережёвывать.

•        Не объедайтесь.

•        Сладости можно есть только после еды.

•        После приёма пищи  надо немного отдохнуть.

Рефлексия:

Ребята, что вы для себя выбрали интересного и познавательного сегодня? (ответы детей).

Педагог: На этой прекрасной ноте мы говорим всем до свидание ! До новых встреч!