**Классный час «Мы – это то, что мы едим!»**

**ЦЕЛЬ:** сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

**Оборудование:**

- Плакат с продуктами питания, в которых содержаться белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

- Плакат с изображением мальчика-обжоры;изображения Незнайки, Карлосона, Знайки, Мальчик с пальчик.

- Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе) .

**Ход классного часа.**

1. **Орг. момент.**

**Дамира Маратовна:** Ребята, скажите, для чего мы едим, зачем нам принимать пищу? (Ответы детей)

- Правильно, молодцы!

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

- Чтобы быть здоровыми, сколько раз в день нам надо питаться? Давайте посчитаем ( I завтрак, II завтрак, обед, полдник, I ужин).

- Для того, чтобы организм был здоровым определённую пищу надо принимать в определённые часы.

- Соблюдать режим дня для того, чтобы приносить здоровью пользу – мало. Надо ещё правильно питаться. Употреблять в пищу продукты, которые богаты витаминами.

- В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития организма (Перед детьми плакат с продуктами) :

1. Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцо, курице. Они необходимы для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми.

2. Углеводы дают вам энергию и силу, развивают выносливость, благодаря углеводам вы активно работаете, двигаетесь и занимаетесь спортом — ими богаты хлеб, крупы, фрукты и овощи, печенье, картофель, сахар.

3. Жиры содержатся в сметане, растительном и сливочном масле, йогурте, в сыре, в орехах. Благодаря жирам накапливают энергию и дают развиваться мозгу.

4. Минеральные вещества они содержаться во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу для нормальной работы нашего организма.

5. Витамины укрепляют кости, мышцы нашего организма, повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

-Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны. Ребята, а какие продукты можно считать полезными?

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

-А какие полезные продукты вы знаете?

**Дамира Маратовна:** Вот послушайте стихотворение про мальчика Петю и скажите, полезные ли продукты употреблял Петя?

*На доске — плакат мальчика-обжоры.*

Ем всегда я что хочу

— Чипсы, вафли, чупа-чупс.

Каши вашей мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться –

И колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз —

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

-Еще Петя дает нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет.

**Игра «Да и нет»**

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего больше сладостей, конфет и поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).

2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).

3. Навсегда запомните, милые друзья, не почистив зубы, спать идти пора. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).

4. А когда устали и хотите спать, захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).

**Физминутка «Это я, это все мои друзья!»**

Кто, согласно распорядку,

Выполняет физзарядку?

***Дети: «Это я, это все мои друзья»***

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

***Дети: «Это я, это все мои друзья»***

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

***Дети: молчат***

Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

***Дети: «Это я, это все мои друзья»***

Ну, а кто начнет обед

С колы, пиццы и конфет?

***Дети: молчат***

Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

***Дети: «Это я, это все мои друзья***

Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

***Дети: молчат***

Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

***Дети: «Это я, это все мои друзья»***

Кто из вас, из малышей

Ходит грязный до ушей?

***Дети: молчат***

**Дамира Маратовна:** Как вы думаете, хорошие советы нам дал Петя?(Нет) Давайте расскажем Пете, как нужно правильно питаться. Что значит правильно питаться? (Есть не только вкусную пищу, но и полезную). Как вы считаете, если человек будет есть вредные продукты или однообразную пищу, что с ним произойдет? (Будет слабым, болезненным, от сладкого испортятся зубы и т. д.).

**Игра «Составь слово»**

Надо из рассыпавшихся букв составить слова, а также сказать, что из него можно приготовить (морковь, яблоко, помидор, капуста, огурец, груша, виноград).

**Игра «Помоги выбрать продукт»**

 Мальчику с пальчику чтобы подрасти (морковка, яйцо, рыба), Карлосону, чтобы не поправляться (сок, капуста, помидоры, фрукты), Знайке, чтобы улучшить зрение (черника, зеленый лук, сыр), Незнайке, чтобы подпитать мозг (молоко, шоколад, орехи).

-Молодцы! Вот и друзьям Пети мы помогли.

**Дамира Маратовна:** Помните правило:

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

- Давайте подведём итоги:

1. Необходимо питаться разнообразной пищей.

2. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей.

3. Старайтесь есть в одно и то же время.

4.Утром перед уроками обязательно завтракать.

5. Ужинайте не позже, чем за два часа до сна.

Не соблюдение правил приёма пищи может стать причиной различных болезней. Привычка есть наспех, кое-как пережёвывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

**Дамира Маратовна:** Все молодцы! Спасибо за работу