Администрация города Магнитогорска

Муниципальное образовательное учреждение

 «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4» города Магнитогорска

455026, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, 110

Тел.: (3519) 20-25-85, e-mail: internatHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"4HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"shuninHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"@HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"mailHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru".HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"ru; <http://74203s037.edusite.ru>

**«АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

(Методические разработки классных часов по здоровому образу жизни)



**Автор – составитель:**

Чубаева Наталья Николаевна,

воспитатель группы

продлённого дня,

учитель начальной школы

МОУ «С(К)ОШИ №4»

**Г. Магнитогорск, 2015**

**Вариант 1**

Тема: «Правильное питание – залог здоровья».

Цель: Создать условия для ознакомления учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека,  с продуктами питания, содержащими различные витамины.

Задачи:

1) содействовать  расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;

2) познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека;

3) формировать представление младших школьников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;

4) развивать креативное мышление и творческий потенциал в процессе реализации групповых и индивидуальных работ учащихся;

5) воспитывать культуру взаимодействия учащихся в парной и групповой работе.

Оборудование:

- таблички с названиями команд, с названиями витаминов (А, В, С, Д),

с пословицами и высказывании о здоровье и питании;

- выставка детских работ о полезных продуктах;

- конверты с заданиями;

-ватманы, клей;

- фруктовый сок

**Ход классного часа.**

Орг. момент.

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам всем здоровья.

2.Актуализация знаний.

Хотелось бы начать наше занятие с отрывка из стихотворения

К.И. Чуковского "Барабек"
Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
"У меня живот болит".

Учитель. Почему заболел живот у Робина Бобина?
Дети. От того, что он много съел.
Учитель. Чем опасно переедание?
Дети. Вредно для здоровья.

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. Каждый человек в ответе за своё здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Ели человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остаётся здоровым до глубокой старости, но вокруг него столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты. А что же самое главное в жизни у человека?  Это здоровье. А значит, его надо беречь.

О чём мы сегодня побеседуем на занятии?

3.Работа по теме классного часа. Изучение нового материала.

Учитель предлагает детям выбрать название команды, при помощи жребия.

-Завтрак

-Обед

-Полдник

-Ужин

(на стол выставляется табличка с названием команды)

ЗАДАНИЕ № 1

У вас на партах лежат карточки в конверте № 1, посмотрите внимательно и выберите только те продукты, которые содержат витамины и полезные вещества.



пирожное

груши

пепси кола

салат из ягод

конфеты

компот из фруктов

(Работа в группах, класс разделён на 4 группы).

Молодцы, вы справились с заданием.

Учитель: Слово «витамины» произошло от латинского vita, что означает «жизнь». Уже по этому названию  видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им происходят рост и восстановление клеток и  тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям.

А вот в каких продуктах живёт каждый витамин – вам расскажут ребята.

А сейчас давайте пригласим витамины А, В, С, Д и они нам немного расскажут о себе, о их пользе, о тех продуктах, в которых они содержатся.

Выходят «витамины» (дети с шапочками на головах и буквами витаминов).

Витамин А: Трунтов

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

Он и в масле, в жирном сыре.

И, конечно, в рыбьем жире.

И в печенке, и в желтке

Он бывает в молоке.

И морковь, и абрикосы

Витамин «А» в себе носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

Витамин В: Александров

Рожь, пшеница и гречиха,

Печень, дрожжи и сырок,

Вкусный от яиц желток –

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Витамин С: Рыжков

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

И в салате, в щавеле,

Поищите на земле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин –

Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин Д: Стрижак

«Д» – полезный витамин,

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь.

Есть в сметане и в яйце,

В масле, сыре, молоке.

ПРОЧЬ УСТАЛОСТЬ И МИГРЕНЬ ВИТАМИНЫ - КАЖДЫЙ ДЕНЬ! (Все вместе).

(Учитель раздаёт картинки на которых нарисованы овощи и фрукты).

Чуть позже вы узнаете зачем они вам понадобятся.

А пока приступаем к заданию № 2.

Задание № 2

Ребята, а как вы думаете, почему у наших команд такие необычные названия? (Ответы детей.)

У вас на столах лежат карточки в конверте № 2.

Ваша задача составить меню из слов:

Команда под названием «ЗАВТРАК» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в утренние часы, на завтрак.

Команда под названием «ОБЕД» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в обеденные часы, на обед.

Команда под названием «Полдник» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять во время полдника.

Команда под названием «Ужин» - составляет меню из тех продуктов, которые необходимо употреблять в вечерние часы, во время ужина.

МЕНЮ.

Из перечисленных продуктов выбрать наиболее подходящие для :

1.завтрак

2.обед

3.полдник

4.ужин

каши (это могут быть гречневая, из овса, риса, манная )

омлет

молоком

кусочек батона

кусочек хлеба

творожная запеканка

фрукты (банан, яблоко, киви, апельсин, груша)

сок (яблочный, апельсиновый, виноградный)

компот из фруктов

чай чёрный

чай чёрный с лимоном

мёд

первое блюдо (суп, борщ, рассольник, солянка)

второе блюдо (котлета, рыба, курица с картошкой пюре, с рисом, с гречкой)

салат из свежих овощей

выпечка

йогурт

печеные яблоки

рыба или мясо

салат из свежих фруктов

тушёные овощи

кефир

яйцо

Слушаем по очереди каждую из команд.

Ребята, а как вы думаете какая из команд должна первая рассказать то меню, которое они составили? А почему?

Да, действительно команда «Завтрак», именно с неё мы и начнём.

Правильно, на завтрак лучше есть кашу. Так как именно она– наиболее подходящее блюдо для завтрака. Каша содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или физическими работой.

Как называется следующая трапеза? Обед.

Учитель. А что нужно обязательно есть на обед мы с вами узнаем послушав меню, которое составили дети из команды под названием «Обед».
(Дети зачитывают своё меню.)

Сейчас мы с вами постараемся приготовить первое блюдо на обед.

ИГРА№1.

Игра: «Вершки и корешки»

Дети встают возле своих парт. Если мы едим то, что находится под землёй, то вы приседаете, если же мы едим, то , что находится над землёй, то вы встаёте на носочки и поднимаете руки вверх.

Морковь

Яблоки

Картофель

Огурец

Свёкла

Помидор

Лук репчатый

Арбуз

Чеснок

Редиска

Клубника

Капуста

ЗАДАНИЕ № 3

У вас на столах лежит конверт под №3. Откройте его и прочитайте задание.

Что вам необходимо сделать?

Выберите продукты, из которых можно приготовить:

Команда «Завтрак» - ЩИ

Команда «Обед» - РАССОЛЬНИК

Команда «Полдник» - УХА

Рассольник

- кефир, кофе, вода;

- мясо, рыба;

- соль, аджика;

 - огурец, крупа, лук;

 - картофель, крем;

 - морковь, горох.

Щи

- молоко, чай, вода;

- картофель, капуста;

- свекла, помидор, лук;

- соль, горчица, мясо;

- репа, морковь.

Уха

-вода, квас, сок;

-рыба, мясо;

-соль, сахар;

-огурец, картофель,

-морковь, лук.

Суп гороховый

- молоко, чай, вода;

-рыба, мясо;

-горох сушеный, фасоль, кукуруза;

-лук репчатый , морковь ;

-картофель, макароны;

-соль, сахар;

На столах у вас лежит конверт на котором написано – ключик к заданию №3, откройте и проверьте справились ли вы с этим заданием?

Мы с вами хорошо пообедали. А во сколько времени мы можем устроить для себя следующий небольшой перекус?

ПЕРЕКУС

Ребята, помните Винни-Пуха?! Завтрак давно закончился, а обед еще и не думал начинаться!!! Помните!!! А не пора ли нам подкрепиться?! Вот это как раз о перекусе!!!

В 15.40- 16.00 час. А как называется эта трапеза? Да, совершенно верно это полдник. Полдник - это легкий прием пищи между обедом и ужином.

Давайте вспомним, что мы должны съесть в эти часы приёма пищи?

Дети из команды, под названием «Полдник» зачитывают меню, которое они составили.

В полдник желательно использовать свежие фрукты или ягоды, также включать молоко или кисломолочные продукты, чай с лимоном, сок, можно скушать хлебобулочное изделие или вкусный бутерброд.

Все эти трапезы мы получаем в школе. А когда вы приходите домой, то все вместе дома усаживаетесь за стол и начинаете …..

Прежде чем мы ответим на этот вопрос послушайте загадку .

ЗАГАДКА:

Ужин

Скоро спать пора ложиться,

Надо на ночь подкрепиться.

Всем ребятам нужен

Вкусный, сытный ……..(ужин).

Ужин - это время когда вся семья собирается вместе.

Теперь наша 4- ая команда под названием «Ужин» зачитает меню, которое необходимо использовать при приготовлении ужина.

Самый здоровый и "безопасный" ужин - легкий.

Учитель: Время ужина 19.00 - 19.30 час.

1. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.
2. Это должна быть легкоусвояемая пища – желудку тоже необходим перерыв в работе.
3. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). В качестве напитка использовать молоко или кефир.

ИГРА№2.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Все дети встают возле парты.

Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание:

Ребята, я читаю двустишие. Если вы с ним согласны, говорите хором «Это я, это все мои друзья» и хлопаем в ладоши.

Если не согласны – молчите, качаете головой и топаете тихонько ногами.

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

Молодцы!!! Присаживайтесь на свои места.

4.Закрепление полученных знаний.

Дети делятся на две команды. По принципу у кого какой предмет нарисован на карточке, фрукты и овощи. (Эти картинки учитель давал в начале занятия).

Детям необходимо сделать плакаты( стен газеты).

Самые полезные продукты

Описание

1.Яблоки

2.Морковь, брокколи

3. Лук / чеснок

4. Каши

5.Молочные продукты

Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины помогают процессу пищеварения. Яблоки богаты микроэлементами (железом), поэтому предотвращают развитию анемии

Морковь - кладезь бета- каротина. Брокколи - диетический гипоаллергенный продукт.

Употребление этих продуктов повышает иммунитет, снабжает организм витаминами и минералами.

Они богаты углеводами, необходимы для роста и развития ребёнка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день, предпочтительно давать на завтрак.

Молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза.

Самые вредные продукты

Описание

1.Кока-кол а

2.Сладкая газировка

3.Картофельные чипсы.

4.Сосиски (и дешёвая колбаса)

5. Маргарин.

Напиток содержит ортофосфорную кислоту, которая может удалять ржавчину. А в 1 литре напитка - 25 ложек сахара, такая нагрузка не под силу поджелудочной железе ребёнка, отвечающей за понижение сахара в крови.

Напиток содержит бензонат натрия, который повреждает митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени и другим заболеваниям.

В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша.

В их составе практически нет мяса, зато много жиров, соевого белка и нитрита натрия, который превращается в канцероген.В маргарине содержатся молекулы жирных кислот, которые превращаются в транс-изомеры, повышающие уровень холестерина в крови, способствуют развитию сосудистых заболеваний.

5. Итог.

От каждой команды по одному человеку выходят к доске и защищают сою работу.(1 – польза и 2 – вред продуктов).

Ребята, а как вы думаете, что бы для нас было полезнее выпить газировку или фруктовый сок?

Каждый обучающийся получает сок.

Всем спасибо, все работали отлично.

До свидания. До новых встреч.

Вариант 2

Тема: Здоровое питание – отличное настроение.
Цель: Формирование потребности и важности соблюдения режима питания.
Задачи:
1. Образовательные:
- Систематизация у детей, знания о законах здорового питания.
- Убеждение детей и родителей в необходимости и важности соблюдения режима питания.
- Умение детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.
2. Развивающие:
- Развитие у учащихся познавательного интереса, интеллектуальные умения учащихся.
- Развитие у учащихся желания готовить вкусную и здоровую пищу.
3. Воспитательные:

- Воспитание у детей, сознательного отношения к укреплению своего здоровья.
- Привлечение внимания семьи к проблеме сохранения здоровья детей.
 - Воспитание чувства товарищества, командного духа, умения работать в группе.
Оборудование:
- гербарий (кукуруза, гречиха, рис)
- крупы в блюдцах (гречка, рис, зерна кукурузы)
- готовые каши (манная, рисовая, гречневая)
- памятки "Режим питания школьников" (25 шт)
- витамины (аскорбиновая кислота) (25 шт)
- сок (3 вида)
- стаканы (25 шт)
- доски разделочные (3 шт)
- ножи (3 шт)
- полотенце (на каждого кто участвует в конкурсе)
- мыло
- тарелки
- 3 скатерти
- овощи:
а) вареные (свекла, картофель – по 3 шт)
б) свежие (помидоры, огурцы, зелень)
- сметана, майонез
- соль
- батон
- сыр (0,5 кг)
- ветчина (0,5 кг)
- брошюра с рецептами (6 шт)
- кроссворд "Пищеварение и питание" (3 шт)
- карточки: Рассольник Щи Уха

Ход классного часа

1. Оргмомент
Учитель. Прозвенел урок, начинается урок.
2. Вводная беседа учителя
Учитель. Наш урок хочу начать строками из стихотворения (3 слайд) К.И. Чуковского "Барабек"
Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
"У меня живот болит".
Учитель. Почему заболел живот у Робина Бобина?
Дети. От того, что он много съел.
Учитель. Чем опасно переедание?
Дети. Вредно для здоровья.
Ученик 1. Человек, который много ест и все подряд может быть толстым, то есть у него может быть такое заболевание как ожирение.
Ученик 2. У человека могут появиться заболевания желудка и проблемы со здоровьем.
3. Постановка цели.
Учитель. Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня на уроке? Сегодня мы продолжим разговор о здоровом и правильном питании, вы проведете здесь целый день – от завтрака до ужина (1 слайд – с темой урока). И вместе мы составим режим питания школьника.
Инструкция к работе.
Учитель. Наше занятие пройдет в виде соревнования между тремя командами, в котором примут участие и ваши родители. Здесь присутствуют гости – директор, завуч, учителя, которые будут выполнять роль жюри. Поприветствуем их. (Представить). Перед нами 3 команды, дайте название своей команде.
Дети. 1 команда – "Витаминка", 2 команда – "Изюминка",  3 команда – "Вишенка"
Учитель. "Завтрак" (4 слайд). Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, умылись. Пора завтракать, время завтрака 7.10 – 7.40. Завтрак должен быть довольно плотным, так как примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. Кто ответит почему?
Дети. Организм наиболее активно расходует энергию в утренние часы.
Учитель. А на завтрак у нас загадки (каждой команде по загадке, за правильный ответ 1 балл).
Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест – похвалит (гречка).
Как во поле, на кургане
Стоит курица с серьгами (овес).
В поле метелкой,
В мешке – жемчугом (пшеница).
Учитель. Вы отгадали загадки о крупах. Второе задание – определить название растений и найти в блюдце соответствующую крупу. (Каждой команде по 3 предмета, оценивается в 3 балла).
Учитель. Молодцы! А что можно приготовить из данных круп?
Дети. Каши.
Учитель. 3 задание. Сейчас мы проведем конкурс с помощью каш, которые приготовили ваши родители. Один участник от каждой команды с закрытыми глазами должен определить название каши (3 балла).
Дети. Манная, гречневая, рисовая.
Рассказ о кашах (учитель или подготовленный ученик) (5 слайд).
Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.
1. Бабина каша – при рождении ребенка.
2. С ним каши не сваришь – мирный договор у князей.
Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Наиболее полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, ее следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или физическими работой.
Учитель. С завтраком наши команды справились успешно.
Жюри. Заработали ….. количество баллов.
Учитель. Но время идет вперед, мы хорошо потрудились. Наступает время обеда. Обед 14.00 – 14.30 (6 слайд). В обед нужно плотно покушать – половину всех суточных калорий скушать. С чего лучше начинать обед мы с вами узнаем из стихотворения.
Ученик. Н. Кончаловская. "Про овощи" (7 слайд).
Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки
Он принес чемодан
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна
И взошли семена,
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берег от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали,
Никогда и нигде,
Ни в земле, ни в воде,
Мы таких овощей не встречали.
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, челук и репуста.
Учитель. Назовите правильно, что выросло на грядках.
Дети. Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста.
Учитель. Овощи "приглашают аппетит", так как (8 слайд) в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются. 4 задание. Из данных овощей нужно приготовить салат, украсить его и придумать название. (От каждой команды по 1 родителю и ребенку). Оценивается в 5 баллов. Пока идет приготовление салатов, учитель проводит с остальными учащимися физкультминутку "Вершки и корешки".
Учитель. Я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны. Если мы едим у этого овоща подземные части, вам нужно присесть, если надземные встать во весь рост и вытянуть руки
вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква).
5 задание. Кроссворд "Пищеварение и питание" (11 баллов).
Учитель. Пока готовят салаты, остальные (9 слайд) участники команд будут разгадывать кроссворд (каждой команде выдается кроссворд и задание к нему).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   | 1. |   |   |   |   |   | 3. |   |   |   |   |   | 4. |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 6. |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | 5. |   |   |   |   |   |   | 10. |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   | 7. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 8. |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 9. |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

По горизонтали:
1. Вещество, без которого человек умирает через 3-4 дня.
2. Питательные вещества, необходимые для роста организма, содержащиеся в мясе, рыбе, твороге.
5. Продукт питания, необходимый в большом количестве грудным детям.
8. Орган пищеварения в виде трубки, соединяющий рот и желудок.
9. Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах.
10. Соседка желудка справа от него.
По вертикали:
1. Полезные вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах.
3. Сильная нехватка еды, ощущаемая человеком.
4. Желание есть.
6. Помидор, огурец, лук, капуста…(общее понятие).
7. Орган, в котором пища начинает перевариваться.
Взаимопроверка кроссворда между командами (10 слайд).
Подведение итогов (жюри оценивает салаты).
Учитель. Что еще нужно обязательно есть на обед?
Дети. Суп и второе блюдо.
6 задание.
Учитель. Из имеющихся ингредиентов, нужно выбрать нужные для супа (детям раздаются карточки). Второе блюдо на усмотрение учащихся.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 команда | 2 команда |
| Щи | Уха |
| - молоко, чай, вода; | - вода, квас, сок; |
| - картофель, капуста; | - рыба, мясо; |
| - свекла, помидор, лук; | - соль, сахар; |
| - соль, горчица, мясо; | - огурец, картофель; |
| - репа, морковь. | - морковь, лук. |
| Рассольник |   |
| - кефир, кофе, вода; |   |
| - мясо, рыба; |   |
| - соль, аджика; |   |
| - огурец, крупа, лук; |   |
| - картофель, крем; |   |
| - морковь, горох. |   |

  Проверка (проверяет жюри и оценивает данные задания в 5 баллов).
"Полдник" (12 слайд).
Учитель. Мы с вами хорошо пообедали, а сейчас время полдника – 16.30- 17.00 час. В полдник желательно использовать свежие фрукты или ягоды, также включать молоко или кисломолочные продукты, можно скушать хлебобулочное изделие или вкусный бутерброд.
7 задание. "Аппетитный бутерброд" (приглашаются по 1 семье из каждой команды и готовят бутерброды).
Зарядка для глаз (пока готовят бутерброды).
1) поморгать глазками быстро (10 сек.)
2) закрыть, погладить веки (10 сек.)
3) взгляд – влево, вправо, вверх, вниз.
4) "черный бархат" (зажмурить глаза и закрыть ладошками) (10 сек.)
Учитель: 8 задание (для команд): напишите название кисломолочных продуктов, которые можно получить из молока.
Проверка (13 слайд).
Жюри подводит итоги по изготовлению бутербродов.
9 задание.
Учитель. Мы с вами отдохнем и подкрепимся (дети пьют сок, каждой команде разный).
Учитель. Определите, какой вам предложили сок. Вот и день подходит к концу, наступает вечер. Что же приготовить на ужин?
"Ужин" (14 слайд). Время ужина 19.00 - 19.30 час.
Учитель. Всякому нужен и обед и ужин (15 слайд). Послушайте рекомендации врача-диетолога по организации ужина (рассказ врача или подготовленного ученика).
1. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.
2. Это должна быть легкоусвояемая пища – желудку тоже необходим перерыв в работе.
3. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). В качестве напитка использовать молоко или кефир.
Приятного вам аппетита!
Рефлексия (16 слайд).
Учитель. Пока жюри подводит итоги, проверим, как вы усвоили сегодняшний материал с помощью теста.
1. Сколько раз в день школьник должен принимать пищу:
а) 2 б) 5 в) 7
2. Перерывы между едой должны быть не больше:
а) 1 часа б) 4 часов в) 6 часов
3. Можно ли обойтись без завтрака в школе?
а) да б) не знаю в) нет
4. Почему нужно принимать пищу в определенные часы?
а) желудок начинает вырабатывать желудочный сок;
б) организму нужна пища;
в) так хочет мама.
Самопроверка с помощью слайда.
Учитель. Что вам больше всего запомнилось? Что полезного узнали для себя? О чем бы хотели рассказать дома?
Итог занятия. Слово жюри. Награждение детей витаминами. Родителей брошюрами.
Учитель. Наш урок здоровья хочу закончить высказываниями знаменитых людей (17 слайд).
Переедание вредно для здоровья Гиппократ
«Неподходящая пища может привести к заболеваниям». К. Джефри
«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Сократ

Источники:

[http://presentway.com/ty-est-to-chto-ty-esh/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpresentway.com%2Fty-est-to-chto-ty-esh%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEpB3JEb0oRLecjhPcGc5bOU0InKg)

[http://greenstate.ru/images/bamburger.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fgreenstate.ru%2Fimages%2Fbamburger.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHUo6mOcxXelSa55dJUQMygia8Gww)

[http://www.usiter.com/uploads/20101011/eda\_fastfud\_3164.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.usiter.com%2Fuploads%2F20101011%2Feda_fastfud_3164.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFO7YhJxgi93s1lc6uisQ9Vt1S7DQ)

[http://www.publy.ru/wp-content/uploads/2013/06/232.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.publy.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F06%2F232.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjnEQ076Mi8LLf_GSNZ0aNK2RzCQ)

[http://s1.1zoom.ru/big3/193/335607-svetik.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fs1.1zoom.ru%2Fbig3%2F193%2F335607-svetik.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNH-ZHnxrODSaeGHJu0lB4fAKH5OyA)

[http://volgacosm.ru/\_bl/0/97689112.png](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvolgacosm.ru%2F_bl%2F0%2F97689112.png&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEdSHnpiXBRIgdENj8ujsRnOu4Snw)

[http://usiter.com/uploads/20101010/eda\_fastfud\_8019.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fusiter.com%2Fuploads%2F20101010%2Feda_fastfud_8019.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFc_I2OGwrrvgPlJbTB_UdfW5B7zw)

[http://st.gdefon.com/wallpapers\_original/wallpapers/348414\_novyj\_1936x1276\_(www.GdeFon.ru).jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fst.gdefon.com%2Fwallpapers_original%2Fwallpapers%2F348414_novyj_1936x1276_(www.GdeFon.ru).jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEGRlr2qV6HUXqwP5rJKSYf6jljuw)

[http://namonitore.ru/uploads/catalog/food/vipechka\_na\_zavtrak\_1440.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fnamonitore.ru%2Fuploads%2Fcatalog%2Ffood%2Fvipechka_na_zavtrak_1440.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFogWFa0KYUIpeZrXRvi-bsVAzW0w)

[http://www.russianistanbul.com/wp-content/uploads/2012/10/morozhenoe2.jpeg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.russianistanbul.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F10%2Fmorozhenoe2.jpeg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGiAY0OmgsVvyy04-Ae2iiKZ5ujzw)

[http://tourists-journal.ru/wp-content/uploads/2012/10/0\_14ae2\_3ea0805a\_XL.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ftourists-journal.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F10%2F0_14ae2_3ea0805a_XL.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGx9pUM6b8nwCD5bBBMlgIzr7b2pg)

[http://www.galich-hospital.ru/wp-content/uploads/2013/08/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B21.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.galich-hospital.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F08%2F%25D0%25B7%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B21.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGGHN6P0kSx4FvHau-IXPaZG5i50w)

[http://static.eva.ru/eva/170000-180000/177770/channel/10878417093036496.jpg](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fstatic.eva.ru%2Feva%2F170000-180000%2F177770%2Fchannel%2F10878417093036496.jpg&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNH6wd1h5mhQ2KmuGnKHJ8sxjzobjA)

[http://eva.ru/recipes/read-7468.htm](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Feva.ru%2Frecipes%2Fread-7468.htm&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFvb8HendG9tuvsfJB1caKoPJv_5g)

[http://www.liceum4.ru/activity/eating-3.html](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.liceum4.ru%2Factivity%2Feating-3.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEELJ_TG0joGTzJg0JIYt4Vu5SqfA)

[http://yandex.ru/yandsearch?text=здоровое+питание+школьников&clid=124994&lr](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fyandsearch%3Ftext%3D%25D0%25B7%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25B5%2B%25D0%25BF%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5%2B%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%26clid%3D124994%26lr&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGVjFbdq7PAVByret-yTW488ZtrtQ)

[http://tvoiobraz.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Ftvoiobraz.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF56GstjxaJ3piLSGxhEDqKm0HjOg)
[http://www.deti-pogodki.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.deti-pogodki.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGs_QG7TxR0ECzS3sywerRA9Ce-7A)
[http://subscribe.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fsubscribe.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGVGRTWNBuLKBk5i_PsES4cHBVT4A)

1.Внеклассные мероприятия в начальной школе: игры, викторины, классные часы, праздники, материалы для газет, стендов / авт.-сост. Я.Ю. Мартынова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 207 с.

2.Детская энциклопедия «Я познаю мир»

3.Журнал «Читаем, учимся, играем». Раздел «В здоровом теле – здоровый дух». №1 2004 год.

4.Классные часы. 1- 4 классы. – Вып. 3 / авт.-сост. Н.И. Усцова – Волгоград: Учитель, 2008. – 283 с.