**ОГБОУ «СОШ № 3 с УИОП г. Строитель»**

**Классный час**

«Что надо есть, если хочешь стать сильным»

**Выполнила:**

**учитель начальных**

**классов Сытенко О.А.**

**Тема классного часа:** «Что надо есть, если хочешь стать сильным»

**Форма проведения:** игра

**Форма организации работы:** фронтальная, индивидуальная, парами, групповая.

**Оборудование:** загадки, тетрадь на печатной основе «Разговор о правильном питании» М. Безруких, Т. Филипповой, карточки для групповой работы, кластеры, таблицы напечатанные на парту.

**Цель:** сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
2. Создать условия для освоения детьми практических навыков рационального питания.
3. Формировать представления о социокультурных аспектах питания, как составляющей общей культуры человека.
4. Развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

1. Развивать представления о социокультурных аспектах питания.

**Развивающие:**

1. Развивать кругозор, интерес учащихся к познавательной деятельности.
2. Развивать самостоятельность, самоконтроль.
3. Развивать коммуникативность учащихся.
4. Развивать творческие способности.
5. Развивать мотивации  к овладению навыками базисных образовательных программ: литературы, ИЗО, окружающий мир.

**Планируемые УУД**

***Регулятивные:***

-Формировать учебную задачу

-Преобразовывать практическую задачу в познавательную

-Ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем

***Личностные:***

-Готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

-Принятие образа «хорошего ученика»;

-Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на стартовый образ жизни;

-Экологическая культура, ценностное отношение к природе, готовность следовать нормам природа охранного,здоровьезберегающего поведения.

***Коммуникативные:***

- Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;

- Предлагать помощь и сотрудничество;

- Проявлять активность во взаимодействии для решения коммутативных и познавательных задач.

**Предполагаемый результат:**

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- Оценивать свой рацион и режим питания в соответствии требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

**Ход классного часа.**

1. **Организационный момент.**

- В далекие времена жил-был один старец, он прожил длинную жизнь и очень много знал. Но один человек не верил ему, решил он доказать старцу, что он не всё знает и поймал он бабочку, зажал в ладони говорит ему: «Скажи старец, какая бабочка у меня мёртвая или живая?» Человек думает, если скажет «живая, я отпущу её, если скажет мертвая, умертвлю». Старец подумал и сказал: «Всё в твоих руках».

- Как вы думаете, почему так сказал старец?

- Давайте сформулируем девиз урока: «Наше здоровье в наших рука».

- Почему так говорят? Здоровый человек – богатый человек.

Если спортсмен занимается спортом, но плохо будет питаться, то, что будет с этим спортсменом?

1. **Целеполагание.** - А как вы думаете, о чём пойдёт разговор на классном часе? (предположения детей и подведение к теме). Поставьте цель урока.

**-** А для чего нужна сила человеку?

1. **Работа в тетради. Чтение по ролям.**

- Откройте тетрадь на письменной основе «Разговор о правильном питании» её содержание и найдите тему нашего классного часа («Что надо есть если хочешь стать сильнее» с. 55). Скажите в числе 55 сколько десятков и единиц? Сложите эти два числа и назовите значение суммы, умножьте между собой и назовите значение произведения. (межпредметная связь).

- Прочитайте разговор девочек Кати и Ани с папой о том, что нужно, чтобы стать сильным. (Обсуждение возникшей проблемы: что нужно делать, чтобы стать сильным?)/

- А почему имена девочек написаны с большой буквы? (вспоминают правило)

***Составление кластера на доске при помощи загадок.***

* 1. 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)**

* 1. Распорядок этот дня.

Был написан для меня.

Никуда не опоздаю,

Ведь его я соблюдаю.

**(Режим дня)**

* 1. Коль крепко дружишь ты со мной.

Настойчив в тренировках.

То будешь в холод, дождь и зной.

Выносливым и ловким.

**(Спорт)**

- На прошлых занятиях мы с вами беседовали, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным? (есть кашу, овощи, пить воду).

**Работа в группах.** Напоминание правил работы в группе.

***1 группа «Полезная каша».* [Приложение 1]**

1. Почему на завтрак дают кашу?
2. Почему так говорят: «С ним каши не сваришь»
3. Соедини стрелкой, из какой крупы варят кашу.

***2 группа «Витамины весной»* [Приложение 2]**

1. Какие овощи и фрукты содержат витамины весной?
2. Отгадай загадку.
3. Почему так говорят: Всякому овощу своё время?

***3 группа******«Как утолить жажду?»* [Приложение 3]**

1. Зачем нужна вода организму?
2. Отгадай загадку.
3. Почему так говорят: «Вода всему госпожа: воды и огонь боится».
4. **Физкультминутка.**

Мы – весёлые ребята,

Мы – ребята-здоровята,

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаемся.

Раз-два! Два - раз!

Много силы есть у нас!

Мы наклонимся сейчас,

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз-два! Не зевай!

С нами вместе приседай!

Раз – прыжок!

Два – прыжок!

Прыгай весело, дружок!

Носиком сейчас вдохнём.

«Ш-ш-ш… » - скажем все потом.

**Работа парами.**

- Найдите правило**,** по нашей теме,как вы узнали, что это правило (выделено в красную рамку)**.**

**-** Скажите страницу (56). Найдите произведение этих двух чисел 5\*6.

Читают парами, затем как прочитали, дают сигнал, поднимают руки вверх «домиком». Читает один учащийся, затем второй, а затем вместе.

**Игра парами «Мой день».**

Один мой друг гном Почемучкин предложил мне заполнить таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Что гном сделал в течение дня | что нужно организму |
| зарядку | дополнительная жидкость |
| посетил тренировку | жидкость, мяса, немного сладкого |
| лежал на диване |  |

- Когда же нужно гному дополнительное количество питательных веществ, почему, а как вы думаете, когда не нужно увеличивать.

**Отгадайте загадку.**

Всегда в халате белом,

В крахмальном колпаке.

Готовит детям кашу

На свежем молоке.

На противне котлеты

Купаются в жирке,

Рассольник ароматный

Кипит в большом бачке,

Шумит овощерезка –

Готовится салат.

И всё это, конечно,

Готовят для ребят! Кто это?

**Работа группами.** (Напоминание о правилах работы в группе)

- А сейчас мы превратимся в настоящих поваров и поработаем в спортивной столовой, и у нас будут как в настоящей столовой - бригады и вы должны выбрать своего бригадира, который будет защищать проект. Каждая бригада готовит спортивное меню для спортсменов: 1 группа – завтрак, 2 – обед, 3 – полдник, 4 – ужин. На листе нарисуйте блюда, которые вы приготовите, и расскажите в чём их польза для спортсмена.

- Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни, и если вы будете правильно питаться, то будете сильными, здоровыми.

1. **Физкультминутка «Мозговая гимнастика».** Проводит ученик.
2. «Слон» – наклоны головы до плеча.
3. «Ленивая восьмёрка» - сожмите пальцы в кулак и на вытянутых руках рисуйте восьмёрки в воздухе.
4. «Тянем-потянем» - поднимите правую руку вверх, левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы.
   1. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

А сейчас посмотрите сценку.

**Сценка: «Правильное питание» (показывают ученики)**

Входит Алёша и охает:

– Здравствуй, Алёша!

– Привет!

– Что грустишь, ты, дай ответ?

– Я обкушался конфет!

А ещё было печенье,

Торт и множество варенья:

Очень вкусным был обед.

А теперь я очень плох…

Ох, зачем я ел пирог?

– Где же ты сегодня был?

– Семён обедать пригласил.

Отказать ему не смог

Ох! Зачем я ел пирог?

– Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

– Чтобы сесть, нужна кровать!

А до дома не достать.

– Кто б за парту влезть помог…

Ох! Зачем я ел пирог?

Алёша! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

– Я мальчишка в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Всё, настал последний вздох.

Ох! Зачем я ел пирог?

– Алёша, давай я помогу тебе дойти до парты, а то ты совсем плох! А вот ребята дадут нам несколько советов о правильном питании:

**1 ученик.** Алёша, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час.

В день понемногу, но несколько раз.

**2 ученик.** Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

**3 ученик.** Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Алёша простой наш совет:

Здоровье одно, а второго то – нет!

* 1. **Рефлексия.** А сейчас подведём итог нашего занятия с помощью игры «Я знаю, чтобы быть сильным нужно…». Ученик берёт за руки другого ученика и говорит «я знаю, чтобы быть сильным нужно правильно питаться» и так цепочкой.

*-Я понял, что…*

*-Было интересно…*

*-Было трудно…*

*-У меня получилось…*

**8. Домашнее задание**. На выбор: 1. подготовить сообщение о своём любимом блюде. Чем оно полезно? 2. Составить таблицу рациона питания оценив свой день.

***[Приложение 1]***

***1 группа «Полезная каша».***

1. Почему на завтрак дают кашу?
2. Почему так говорят: «С ним каши не сваришь»
3. Соедини стрелкой, из какой крупы варят кашу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Растения** | | **Зерно, крупа** | **Каша** |
| IMG | Просо | Пшено | Пшеничная |
| IMG | Пшеница | Манная крупа | Гречневая |
| IMG | Овёс | Овсяные хлопья | Пшенная |
| IMG | Гречиха | Гречка | Овсяная |

***[Приложение 2[***

***2 группа «Витамины весной»***

1. Какие овощи и фрукты содержат витамины весной?
2. Отгадай загадку.
3. Щёки розовые

Нос белый,

В темноте сижу день белый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.

1. Расту в земле на грядке я,

Красная, длинная, сладкая.

1. Маленький, голенький,

Луку брат.

1. Вот зелёная кокетка,

Сельдереева соседка.

Остроносая старушка,

Знаем мы тебя, ...

1. Сидит дед,

Во сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

1. Почему так говорят: Всякому овощу своё время?

***[Приложение 3]***

***3 группа******«Как утолить жажду?»***

1. Зачем нужна вода организму?
2. Отгадайте загадку.
3. Меня пьют, меня льют.

Всем нужна я,

Кто я такая?

1. Взял я силу из плодов,

Сладких ягод, фруктов.

Для ребят я стать готов

Лучшим из продуктов.

Вы меня побольше пейте,

Наливайте, не жалейте!

1. Жидко, а не вода, бело, а не снег.
2. От Вокзала – Самовара

В клубах дыма, в клубах пара.

Отправляется состав

Через зал, прогрохотав.

В вагонах – блюдцах

Чашки смеются.

Поезд весело встречай

Он привёз душистый.

1. В воду сахар, из продуктов

Сыплем только сухофрукты,

Варим где-то час, и вот

Получается…

1. Почему так говорят: «Вода всему госпожа: воды и огонь боится».