Классный час «Разговоры о правильном питании»

Тема: «ЗОЖ»

Цель урока: создание условий для формирования культуры бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Развивать у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.

Сформировать представления о роли человека в сохранении и укреплении собственного здоровья.

**Ход урока**

Организационный момент

Учитель: Всем доброе утро! Сегодня будем говорить о ЗОЖ.

II. Вступительная беседа

Учитель:

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно

На ладони появилось

Ярко жёлтое пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло

Тонкий лучик золотой

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

Учитель: Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость. Слайд 1

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме! *(Ответы детей)* Давайте друг другу улыбнёмся, чтобы у всех было хорошее настроение.

III. Основная часть

1. Здоровье — это здорово!

Учитель:

- Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать. Слайд 2

- А как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Слайд 3

Учитель:

 Всё правильно, разберём поподробнее каждый ваш ответ.

1.Делать утреннюю зарядку слайд 4

2. Соблюдать режим дня слайд 5

Посмотрите на картинку и давайте рассмотрим, какой режим дня должен быть у ребёнка вашего возраста. Чтобы быть здоровым, нужно обязательно соблюдать режим дня.

3.Закаляться слайд 6

4.Заниматься спортом слайд 7

5.Соблюдать чистоту (влажная приборка, проветривание)

6.Правильно питаться и т.д. слайд 8

Учитель: правильно, хорошо поработали. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

2.Попробуйте отгадать мои загадки:

Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят – нипочём,  
Не угнаться за... (мячом). слайд 9

*Задание.* Назвать игры с мячом.

Эта птица – не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (*Волан*.) слайд 10

*Задание*. Как называется игра с воланом?

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (*Лыжи*.) слайд 11

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим в перегонки.  
И несут меня не кони,  
А блестящие ... (*Коньки*.) слайд 12

Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ  
Это мой ... (*Велосипед*.) слайд 13

3. Сейчас мы вернёмся к разговору о правильном питании.

Давайте поиграем.

 Игра «Полезные продукты» слайд 14

Учитель:

- Давайте соберём в корзину только те продукты, которые относятся к правильному питанию. Если продукт полезный хлопайте в ладоши.

(Чипсы, газировка, морковь, творог, яблоко, мясо, сухарики, торт, сгущённое молоко, капуста, шоколад, апельсин, орехи, жвачка, помидор, рыба).

- Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие вредные вещества, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, необходимые нашему организму.

4. Физминутка «Весёлое настроение» слайд 15

5. Свежий воздух слайд 16

Учитель:

- Где мы можем подышать свежим воздухом? (Ответы детей)

6. Правила дорожного движения слайд 17

Учитель:

- Чтобы отправиться в лес, на прогулку, в поход, что непременно нужно соблюдать? (ПДД)

- Правильно, это тоже наше здоровье!

7. Итог урока слайд 18-19

Учитель:

- Ребята, мы много говорили сегодня о здоровье.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос, что значит вести здоровый образ жизни?

- Я хочу поблагодарить всех за отличную работу. Всем спасибо. И помните, ваше здоровье - в ваших руках!