|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предмет: Воспитательный час** | **Класс:**  1 «\_\_Г\_» | Количество присутствующих: 23 | Количество отсутствующих: нет |
| **Дата: 21.12.2023г.** | **ФИО учителя: Локтионова Е.А.** | | |
| **Тема** | **« Здоровье – это здорово!»»** | | |
| **Цели воспитания** | 1. Научить детей осознанно подходить к своему питанию 2. Научить отличать полезные продукты от вредных. 3. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни, соблюдать режим правильного питания 4. Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие «здорового питания» | | |
| **Ценности** | Бережно относится к своему здоровью.  Быть физически активным. | | |
| **Задачи** | формировать умение выбирать полезные продукты питания;  познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.  воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью; | | |

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока/ Время** | **Действия педагога** | **Действия ученика** | **Ресурсы** |
| Начало урока | **Слово учителя:**  *Утром ранним кто – то странный*  *Заглянул в мое окно,*  *На ладони появилось*  *Ярко рыжее пятно.*  *Это солнце заглянуло,*  *Будто руку протянуло,*  *Тонкий лучик золотой.*  *И как с первым лучшим другом,*  *Поздоровалось со мной!*  - Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.  – Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?  На доске буквы З, Д,О,Р,О,В,Ь,Е.(вперемешку).  Составьте из данных букв слово.  - Что значит быть здоровым?  - А от еды может зависеть здоровье?  - Для чего человеку нужно есть?  *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.* | Ученики слушают  Дети составляют слово «здоровье»  С учителем составляют фразу:  «Здоровье-это здорово!» | Картинка.  Буквы. |
| Середина урока | - Вчера я получила письмо от Карлсона:  «Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пищу из больницы. У меня болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, болит живот. Доктор говорит, что надо правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси-кола и конфетки Скитлс. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро поправлюсь и буду здоров. Ваш Карлсон»  - Верно составил Карлсон меню?  - Какие продукты у него в меню? А вы их едите? Полезны ли они?  **Проведем несколько опытов**   1. Кока-кола.   Налить в стакан. Пузырьки на стенках – пузырьки  в желудке.  Ватный диск опустить в стакан , изменится цвет диска – краска.  Очень сладкая – много сахара и добавок.   1. Чипсы.   Опустить в стакан с водой. Размешать. Цвет воды изменится- жир и грязь.  Капнуть на чипсы 2 капли йода. Изменится цвет- крахмал.   1. Скитлс.   Разложить на сухой тарелке. Налить воды, поплывет краска.  - Полезны ли эти продукты? Вот почему Карлсон заболел… Какой совет дадим Карлсону?  - А знаете ли вы полезные продукты?  Некоторые из них сегодня у нас в гостях.  (Дети читают стихи об овощах и фруктах)  *Я – морковка, рыжий хвостик.*  *Приходите чаще в гости.*  *Чтобы глазки заблестели, чтобы щечки заалели,*  *Ешь морковку, сок мой пей, будешь только здоровей!*  *Я – толстый красный помидор,*  *Люблю детишек с давних пор.*  *Я – витаминов сундучок,*  *Ну-ка, откуси бочок!*  *А я - сочная капуста, витаминами горжусь.*  *В голубцы, борщи, салаты я, конечно, пригожусь.*  *А какие вкусные щи мои капустные!*  *Я никогда и никого не обижал на свете. Чего же плачут от меня и взрослые и дети?*  *Яблоко - чудесный фрукт. Я расту и там и тут.*  *Полосатое, цветное, свежее и наливное*  *Сок мой тоже всем полезен, помогает от болезней.*  *Называют меня грушей. Я скажу, а ты послушай:*  *Полюбите меня, дети! Я полезней всех на свете.*  *Летом в платье я зеленом, а по осени — в лиловом.*  *Ароматна и красива. Узнаете? Я же слива.*  *Я на юге вырастал, в гроздь плоды свои собрал.*  *А холодною зимой приду изюмом к вам домой.*  - Сможете ли вы теперь разобраться, какие продукты вредные, какие полезные?  Посмотрите мультфильм «Приключения Тани и Вани в стране продуктов».  - Чему научились дети? Узнали что полезно, а что –нет?  **Игра « Полезно или нет»**  Кто даст правильный ответ, что полезно, я что – нет:  - Каша – вкусная еда. Это нам полезно? Да.  - Лук зеленый иногда нам полезен, дети? Да.  - В луже грязная вода очень нам полезна? Нет.  - Фрукты просто красота. Это нам полезно? Да.  - Грязных ягод иногда съесть полезно, дети, да? Нет.  - Сок, компотик и вода нам полезны, дети? Да.  - Съесть большой мешок конфет. Это вредно, дети? Да.  - Суп – отменная еда. Это нам полезно? Да.  - Овощей растет гряда. Овощи полезны? Да.  - Лишь полезная еда на столе у нас всегда!  А, раз полезная еда, будем мы здоровы? Да.  - Почему надо есть больше овощей и фруктов?  В них много витаминов.  ***Витамин А.***  - Я витамин А. Нужен человеку для роста и очень важен для зрения.  *Помни истину простую:*  *Лучше видит только тот,*  *Кто жует морковь сырую*  *Или сок морковный пьет.*  - А ещё я есть в молоке, зеленом луке, абрикосах и арбузах, в горохе и капусте.  ***Витамин В.***  А я - витамин В, делаю человека бодрым и сильным. Помогаю сердцу, чтобы оно хорошо работало и укрепляю нервную систему. Я есть и в черном хлебе, и мясе, в овсяной каше и в картофеле, в свёкле, яблоках, помидорах, тыкве, даже в грецких орехах.  ***Витамин С.***  *А вот «С» едим со щами, с ягодами, овощами,*  *Я в капусте и в шпинате, и в шиповнике, в томате,*  *Поищите на земле - в землянике, в щавеле.*  *Лук, редиска, репа, брюква, и укроп, петрушка, клюква,*  *Лимон, банан и апельсин. Ну, во всём мы «С» едим!*  - Я, витамин С, укрепляю ваш организм и помогаю бороться с простудами.  ***Витамин D.***  - А я витамин D. Я делаю ваши ноги и руки крепкими, укрепляю кости и сохраняю ваши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке и рыбе.  *Рыбий жир всего полезней,*  *Хоть противный - надо пить,*  *Он спасает от болезней,*  *Без болезней лучше жить!*  Наш воспитательный час подходит к концу. Закончить его мне хочется словами древнегреческого философа Сократа: **«Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить»**  Мы будем здоровыми,, сильными, веселыми, если будем питаться правильно и полезными продуктами.  На листочках раскрасьте только полезные продукты. Прикрепите к доске.  https://png.pngtree.com/png-clipart/20211121/original/pngtree-set-of-foods-doodle-vector-png-image_6950581.png | Слушают содержание письма.  Отвечают на вопросы.  Наблюдают за опытами.  Делают выводы о вреде этих продуктов.  Отвечают на вопросы.  Смотрят.  Ученики озвучивают основную мысль мультфильма  Слушают вопросы.  Дают ответ «да» или «нет»  Читают стихи.  Выбирают и раскрашивают полезные продукты. | Конверт с письмом.  Стакан .  Кока-кола.  Ватный диск.  Стакан с водой.  Чипсы.  Чайная ложка.  Йод.  Тарелка.  Конфеты.  Стакан с водой.  Шапочки с изображениями овощей и фруктов.  Ссылка:  <https://www.youtube.com/watch?v=bLjOEnQbRiE>  Шапочки с названиями витаминов.  Карточка с продуктами. |
| Конец урока  **Рефлексия.** | -Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе?  -Какой еде вы отдаете предпочтение?  - Как нужно питаться?  -Спасибо за ответы. | Учащиеся делают выводы, помогая друг другу. |  |