|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 слушаютДети 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 мультфильмаСлушают 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. |  |