Павлодарская область, город Экибастуз,

**КГУ «Специальная школа № 6» управление образования Павлодарской области, акимата Павлодарской области**

учитель начальных классов

**Жундубаева Ботагоз Мукарамовна**

**Разработка классного часа, проведенного в специальной школе для учащихся 4 «Б» класса на тему «Культура здорового питания»**

|  |  |
| --- | --- |
| Организация образования: | КГУ «Специальная школа № 6» управление образования Павлодарской области, акимата Павлодарской области |
| Классный руководитель: | Жундубаева Б.М. |
| Дата:  | 01.02.2024г | Класс: 4 «Б» |
| Тема:  | ***Культура здоровья и правильное питание*** |
| Форма проведения: | Час-общения |
| Направление:  | Реализация Единой программы воспитания |
| Платформа: | оффлайн |
| Цель: | Систематизация и обобщение знаний о безопасном и здоровом питании. |
| Задачи: | Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.Формировать умение выбирать полезные продукты питания.Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма. |
| Ресурсы | сюжетные картинки, муляжи фруктов, овощей, предметные картинки на липучке ягод, баночки с липучками для игры «Свари компот» . |

Ход занятия.

1. **Вступительная часть:**

- Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить? 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.

 - Тема нашего занятия  «***Культура здоровья и правильное питание****»*

- Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании .

- Пирамиду питания*,* составили диетологи, сюда они занесли все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития. Попробуем ей помочь?

**2. Основная часть:**

- Чтобы узнать, какие продукты полезные необходимо отгадать загадки;

"Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и черный, он и белый,
А бывает подгорелый". (Хлеб)

Бантики, рожки, ракушки.

Мы порой как будто ушки,

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр –

Будет настоящий пир. (Макароны)

Она здоровье укрепляет

Гемоглобин наш повышает

Любит варку,  любит печку

А зовется она…( гречкой.)

- В основании пирамиды 1 ступень. Здесь расположились хлеб, зерновые и макаронные изделия.

- Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения.

2.

-Ребята, назовите какие еще продукты полезные? Почему?

 Овощи, фрукты  и ягоды – основные поставщики клетчатки, играющей важную роль в работе нашего желудка,  также в них содержится большое количество витаминов. Употребление овощей и фруктов повышает иммунные свойства организма и позволяет противостоять болезням. Многие овощи и фрукты имеют лечебное действие и с успехом применяются в лечебных диетах. Овощи и фрукты полезней употреблять в свежем виде.

- Какие продукты находятся на следующей ступени пирамиды - вы узнаете, составив слово по первым буквам нарисованных предметов (молоко, мясо, рыба, птица.)

Мясо, рыба - это животный белок. Животные белки — это основа нормальной работы организма. Растительные и животные белки особенно необходимы детям — их организм растет, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал. Животные белки необходимы организму не только для строительства клеток, но и для выработки ряда гормонов и многих других важных процессов.

Молоко является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В молоке и молочных продуктах содержится большое количество кальция, который является полезным для укрепления костей

-Ребята, а эти продукты какое место занимают в нашем рационе?

Конфета

Соль

Сахар

Масло

 -Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к целому ряду болезней. Нарушение обмена веществ, болезни почек.

Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес - жир и масла дают огромную энергию необходимую организму, но  жирные продукты нужно употреблять в малых количествах иначе это может привести к ожирению.  Итак, ребята, посмотрите на пирамиду какое разнообразие продуктов.

 Какой вывод можем сделать?

***Вывод*:** Питание должно быть разнообразным и правильным.

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Вы часто наблюдали за собой, что весной у вас появляется сонливость, плохое настроение, трескаются губы, кожа становится сухой – все это последствия нехватки витаминов

**Витамин А**Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы,

вам нужен я - витамин А

Витамин В  Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я - витамин В.

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку,
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам!

**Витамин С** Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С!
Земляничку ты сорвёшь –
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я  в фасоли и в картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины,
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
**Витамин D**Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

**Беседа**  о вредных продуктах:

-Ребята, а вы любите кушать эти продукты?

-Как вы думаете, полезны ли они?

 -А почему их называют вредными продуктами

Да, дети, эти продукты вредны для вашего здоровья, потому что в них добавлены искусственные вещества: подсластители, ароматизаторы, различные красители и нет никаких витаминов, микроэлементов, которые так необходимы вашему растущему организму.

 **Игра «Сварим компот»:**

-Ребята, из каких полезных ягод и фруктов можно сварить компот?

 (дети работают у доски)

***Вывод*:** Питание должно быть полезным

**Рефлексия:**

 Главное в жизни -  это здоровье.

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Наши болезни расскажут потом,

Как мы живём и что мы жуём.

Спортом тело своё укрепляйте!

Пищу полезную употребляйте!

- Сегодня мы поговорили только об одной части ЗОЖ – правильном питании. И я хочу сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Заботиться о своём здоровье нужно всегда. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка

 

 