



ГБОУ «Гудермесская СШ им. У.А. Оздамирова»

*Конспект классного часа*

*Здоровый образ жизни*

*«Правильное питание – путь к здоровью»*

Эскиева Дагман Бадрудиновна,  
учитель начальных классов

г.Гудермес, 2024 год.

## **1. Пояснительная записка.**

Одной из ведущих причин распространения неправильного питания является недостаточная информированность детей о современных рекомендациях по здоровому питанию. Организация правильного питания – важнейшее условие нормального роста, развития и обучения ребенка. Всем известно, что многие дети не желают завтракать перед школой, есть супы и каши, предпочитают питаться «всухомятку». К сожалению, не все родители могут рассказать детям о важности правильного питания. Отсутствие культуры питания у детей ведет к ухудшению их здоровья. От правильного питания в детском возрасте зависит состояние здоровья взрослого человека. Данное мероприятие направлено на осуществление основной задачи современного образования – обучение детей культуре питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

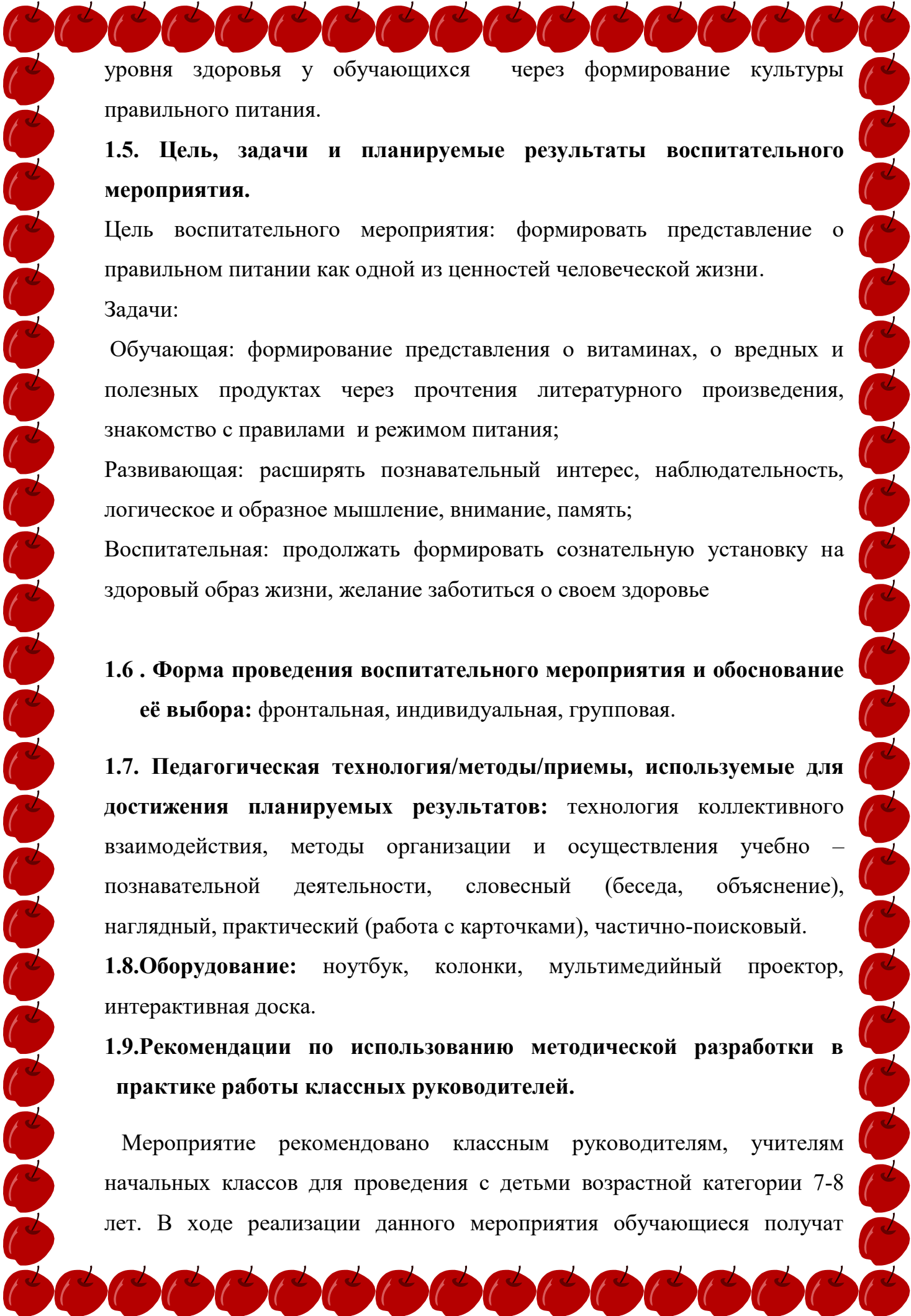
**1.1. Тематическое направление:** здоровый образ жизни

**1.2. Тема внеклассного мероприятия:** «Правильное питание-путь к здоровью»

Актуальность темы заключается в необходимости формирования культуры питания у детей, так как одной из самых важных проблем современного общества является проблема здорового питания. Нарушение режима дня и отдыха, характера питания и негативная информационная нагрузка о продуктах «фастфуда» могут привести к ухудшению здоровья и к нервно-психическому срыву несовершеннолетних.

**1.3. Целевая аудитория воспитательного мероприятия:** учащиеся 7-8 лет

**1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя.** Мероприятие направлено на улучшение



уровня здоровья у обучающихся через формирование культуры правильного питания.

### **1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия.**

Цель воспитательного мероприятия: формировать представление о правильном питании как одной из ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Обучающая: формирование представления о витаминах, о вредных и полезных продуктах через прочтения литературного произведения, знакомство с правилами и режимом питания;

Развивающая: расширять познавательный интерес, наблюдательность, логическое и образное мышление, внимание, память;

Воспитательная: продолжать формировать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье

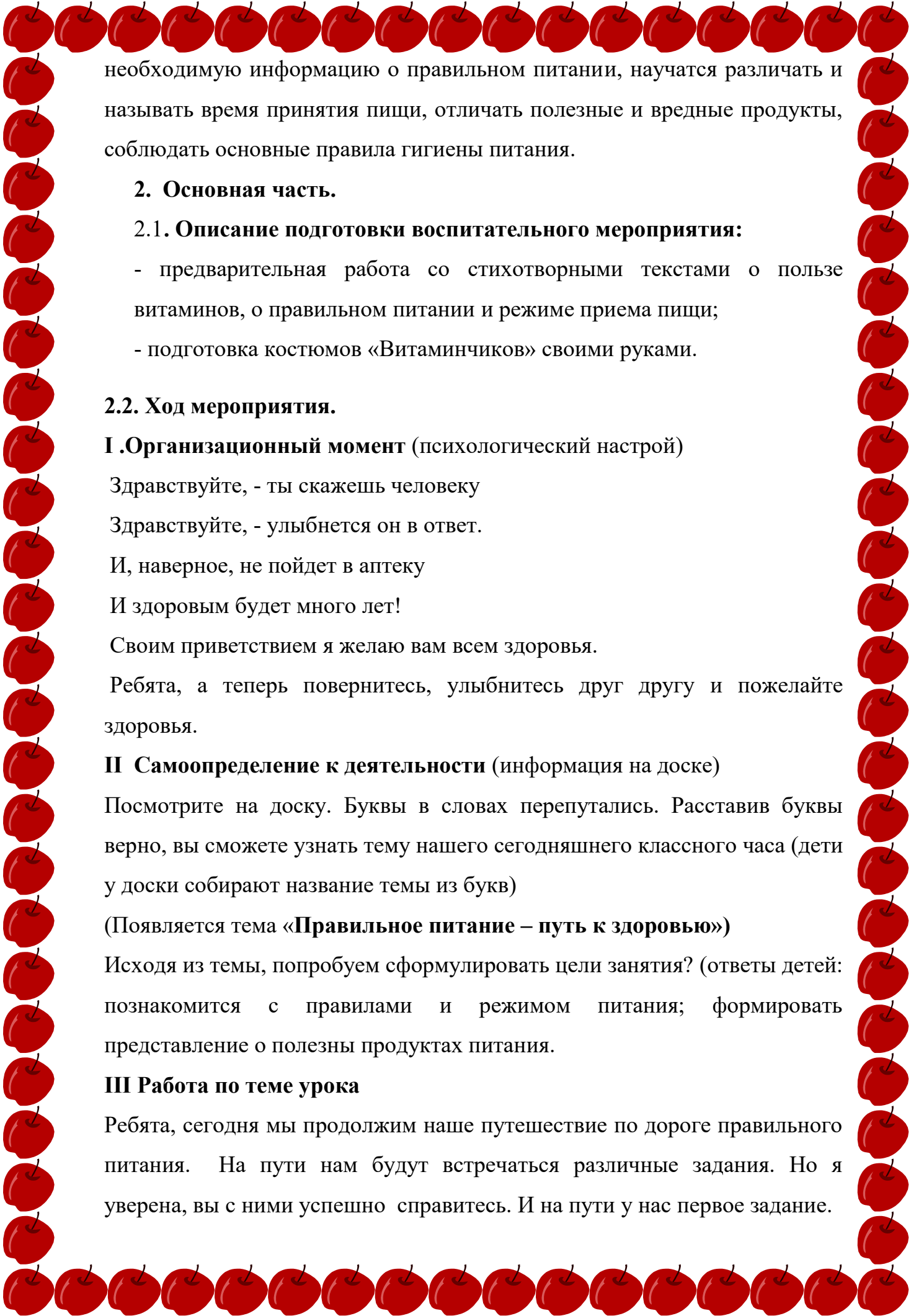
### **1.6 . Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование её выбора:** фронтальная, индивидуальная, групповая.

**1.7. Педагогическая технология/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов:** технология коллективного взаимодействия, методы организации и осуществления учебно – познавательной деятельности, словесный (беседа, объяснение), наглядный, практический (работа с карточками), частично-поисковый.

**1.8.Оборудование:** ноутбук, колонки, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

### **1.9.Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей.**

Мероприятие рекомендовано классным руководителям, учителям начальных классов для проведения с детьми возрастной категории 7-8 лет. В ходе реализации данного мероприятия обучающиеся получают



необходимую информацию о правильном питании, научатся различать и называть время принятия пищи, отличать полезные и вредные продукты, соблюдать основные правила гигиены питания.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия:**

- предварительная работа со стихотворными текстами о пользе витаминов, о правильном питании и режиме приема пищи;
- подготовка костюмов «Витаминчиков» своими руками.

### **2.2. Ход мероприятия.**

#### **I .Организационный момент (психологический настрой)**

Здравствуйте, - ты скажешь человеку

Здравствуйте, - улыбнется он в ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет!

Своим приветствием я желаю вам всем здоровья.

Ребята, а теперь повернитесь, улыбнитесь друг другу и пожелайте здоровья.

#### **II Самоопределение к деятельности (информация на доске)**

Посмотрите на доску. Буквы в словах перепутались. Расставив буквы верно, вы сможете узнать тему нашего сегодняшнего классного часа (дети у доски собирают название темы из букв)

(Появляется тема «**Правильное питание – путь к здоровью**»)

Исходя из темы, попробуем сформулировать цели занятия? (ответы детей: познакомиться с правилами и режимом питания; формировать представление о полезных продуктах питания.

#### **III Работа по теме урока**

Ребята, сегодня мы продолжим наше путешествие по дороге правильного питания. На пути нам будут встречаться различные задания. Но я уверена, вы с ними успешно справитесь. И на пути у нас первое задание.

### 3.1. Игра « Что полезно, что не полезно»

### 3.2. Работа в группах

У каждой группы на столе лежат карточки с названием продуктов. Разбейте их на две группы: полезные и не полезные (Дети успешно делят все продукты на две группы, обосновывая свой выбор)

Полезные: рыба, кефир, фрукты, овощи, молочные продукты, геркулес

Неполезные: пепси-кола, фанта, чипсы, сухари, жирное мясо, сало, торты, шоколадные конфеты.

Молодцы, ребята! Вы отлично справились с этим заданием. Но, к сожалению, не все дети употребляют в пищу только полезные продукты.

Вот, что произошло с девочкой в стихотворении С. Михалкова « Про девочку, которая плохо кушала» (чтение учителем стихотворения)

- Как вы думаете, почему Юля плохо кушала? (ответы детей)

- Что интересного ей рассказал врач? (ответы детей)

- Можно ли есть только те продукты, которые ты любишь? (ответы детей)

- Скажите, какая основная мысль в этом произведении? (дети высказывают свое мнение)

Учитель подводит учеников к тому, необходимо употреблять в пищу только полезные продукты.

-А как вы думаете, хорошо, когда люди должны обращаться к врачам? (ответы детей).

- Какой совет вы дадите главной героине произведения? ( Дети дают ответы о необходимости правильно питаться, чтобы быть здоровым).

- А мы продолжаем наше путешествие и попадаем в страну «Витаминию». Жители этой страны «Витаминчики». Помогите разрешить их спор кто из них полезнее?



### **3. Выступление детей о важности витаминов:**

#### **Ученик - Витамин А**

Я главнее всех на свете.

Знают взрослые и дети

Помни истину – просту

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт

#### **Ученик - Витамин В**

Самый главный здесь тут я

Знают все мои друзья

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам

#### **Ученик - Витамин С**

Удивили, что сказать.

Кто здесь главный

Вам не знать

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он

#### **Ученик - Витамин Д**

Что вы, что вы, главный я

Знает вся моя семья

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить



## **Ученик - Витамин Е**

Что вы спорите, друзья

Самый главный здесь тут я

Витамин Е, я советую тебе

Чтоб и рос ты, и жил

Ни о чем не тужил

- Ребята, давайте поможем разрешить спор «витаминчиков». ( Дети отвечают о пользе всех витаминов). А где содержатся витамины? (в овощах и фруктах).

- Чтобы выполнить следующее задание необходимо называть овощи и фрукты.

**3.3. Игра « Веселая эстафета** (ребята по очереди передают по цепочке друг другу мяч, называя овощи и фрукты.)

## **IV. Физминутка**

Тихо все ребята встал

Руки дружно все подняли

Развели их в сторону

Посмотрели, ровно ли,

Опустили разом вниз,

Тихо, тихо сели вниз.

(дети повторяют движения за учителем)

## **V. Продолжение работы над темой**

- Вы узнали, какие витамины необходимы нашему организму для организации правильного питания, в каких продуктах они содержатся. А мы продолжаем наше путешествие по дороге здоровья. Обязательно соблюдать режим питания? (ответы детей)

-А сколько раз в день человеку необходимо питаться? ( ответы детей 4-5 раз)

-Давайте вместе составим режим питания

-Самый лучший режим – это прием пищи 5 раз в день



**1 завтрак: с 7 ч. до 8 ч**

**2 завтрак: с 10 ч. до 11ч.**

**обед: с 13ч. до 14ч**

**полдник: с 16.00 ч. до 17.00 ч.**

**ужин: в 19.00. ч**

- В старину всегда ценилось здоровье человека, поэтому родилось так много пословиц о здоровье. Предлагаю вам составить из рассыпанных слов пословицы и объяснить их смысл (на карточках, на каждом столе).

### **5.1.Работа в парах**

- "Здоровый человек – ... (богатый человек)".
- "Здоровьем слаб, ... (так и духом не герой)".
- "В здоровом теле – ... (здоровый дух)".
- "Здоровье – ... (дороже золота)".

(Дети собирают пословицы и объясняют их смысл)

- Но, чтобы пища приносила пользу что нужно соблюдать? ( дети говорят о том, что нужно соблюдать правила питания)А какие правила питания вы уже знаете? (Дети называют, а затем проверяют правила)

#### **«Золотые правила питания»**

- 1. Перед едой мой руки с мылом.**
- 2. Старайся соблюдать режим питания.**
- 3. Кушай не торопясь, тщательно пережевывай пищу с закрытым ртом.**
- 4. Во время еды не разговаривай и не читай.**
- 5. Ешь в меру, не переедай.**
- 6. Воздерживайся от очень жирной, острой, соленой пищи.**

**Не ешь много сладостей.**

**7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать все необходимое.**





## **УІ. Подведение итогов**

- Посмотрите на наши правила. Что необходимо делать, чтобы быть здоровым? (соблюдать режим питания, есть полезные продукты)
- Послушаем стихотворение об этом.( дети читают стихи )

**Ученик:**

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться.

**Ученик:**

Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь

**Ученик:**

Витамины – просто чудо!  
Сколько радости несут:  
Все болезни и простуды

**Дети все вместе:**

Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда  
Важнейшее условие

## **УІІ. Рефлексия.**

- Молодцы, ребята вы успешно справились со всеми заданиями, которые встретились вам по дороге правильного питания.
- Какие мы цели ставили на занятии? ( ответы детей)
- Добились мы поставленных целей? Так для чего человеку правильно питаться? (ответы детей «Чтобы не болеть, быть здоровым, веселым...» )
- Кто желает высказаться по занятию?



Продолжите мысль:

"Я понял(а), что....."Я узнал(а), что....."

Мне было интересно ..... "Теперь я буду .....

- Оцените свою работу смайликами.

-Вы хорошо поработали, успешно справились со всеми заданиями.

Давайте пожелаем всем крепкого здоровья и отличного настроения.

Спасибо, за работу!

### **Использованная литература**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., Разговор о правильном
2. Газета «Первое сентября» Уроки здоровья – М., №1, 2002.
3. Е.В.Езушина Азбука правильного питания.
4. Журнал «Начальная школа» Наше здоровье - витамины. М., №1,2009
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
6. Михалков С., Стихи. – М.: Детская литература, 1995.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.