Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Белореченская средняя общеобразовательная школа»

Белореченского района Краснодарского края

Конспект классного часа

в 1 классе

«Как правильно есть»

подготовила

учитель начальных классов

Озерова Ирина Григорьевна

г. Белореченск

2010

Классный час в 1 классе

Тема: «Как правильно есть»

Цель: познакомить детей с главными источниками витаминов -фруктами, овощами, и ягодами - и их значением для организма. .

 Регулятивные УУД:

* понимание и сохранение учебной задачи урока;
осуществление решения учебной задачи под руководством учителя;
* планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* принятие установленных правил в планировании и контроле способа решения.

Познавательные УУД:

* смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов
* осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков
* развивать умение работать с разными источниками информации

Коммуникативные УУД:

* развивать умение работать в группе, парах.
* использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач
* владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе и дистанционное общение

Оборудование:муляжи, рисунки с изображением овощей, ягод и фруктов, корзинки с овощами и фруктами.

**Ход занятия:**

* **Организационный момент.**

Добрый день и добрый час!

Я приветствую всех вас!

Наша встреча необычна,

Нравственна и эстетична,

Расскажу я вам друзья,

Без чего нам жить нельзя!

* **Эмоциональный настрой.**

Давайте друг другу улыбнемся и пожелаем хорошего настроения на весь наш урок.

* **Сообщение темы классного часа.**

В класс входит Карлсон с банкой варенья

Карлсон: Еще ложечку одну...

 Ой! Ушла она ко дну.

 А! Залезу прямо так-

 Я руками есть мастак!

 (залезает в банку рукой и облизывает пальцы)

 Пообедал я отлично.

 Этим джемом земляничным.

 Третью банку съел с утра.

 А теперь лететь пора.

 (Нажимает на моторчик, а он не заводится)

 Мама! Что же такое творится?

 Мотор мой не хочет никак заводиться.

 Ученик: Здравствуй, Карлсон!

 Карлсон: Привет...

 Ученик: Что грустишь ты, дай ответ.

 Карлсон: Я обкушался варенья!

 А еще было печенье.

 Торт и множество конфет:

 Очень вкусным был обед.

 А теперь мотор заглох...

 Ох, зачем я съел пирог?

 Ученик: Где же ты сегодня был?

 Карлсон: Слон обедать пригласил,

 Отказать ему не смог.

 Ох, зачем я съел пирог?

 А все жадности микроб.

 Если б не было его,

 Не случилось ничего!

 Ученик: Карлсон! Ты не ворчи!

 Лучше о еде молчи!

 Сам во всем ты виноват:

 Ел и ел ты все подряд!

Ведущий: Ребята, мера нужна и в еде,

 Чтоб не случиться нежданной беде.

Давайте поможем Карлсону разобраться с правильным здоровым питанием. (Звонит мобильный телефон, на свзяи девочка Витаминка из страны Витаминии. Телефонный разговор:

Витаминка:

Я слышала у вас беда,

Карлосона везите сюда!

Ведущий:

Ребята, собираемся в путь к Витаминке. Но чтобы к ней добраться, нам надо пройти несколько испытаний. И Карлсон тоже отправляется с нами. Но чтобы открыть волшебные ворота «Витаминии», нам нужно выполнить несколько заданий. Девочка Витаминка прислала старинный конверт, в котором хранятся эти испытания. Давайте его вскроем и выполним их.

Ребята, а вы любите отгадывать загадки? Итак, нам нужно отгадать много загадок про овощи, ягоды и фрукты.
В летнем солнечном саду
Зреют фрукты на виду.
Только нужно не лениться,
Отгадать их потрудиться.
Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий ... *(ананас).*

Желтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт. Но на вкус - кислейший он, А зовут его ... *(лимон),*

С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин -Это спелый... *(апельсин).*

Близнецы на тонкой ветке, Все лозы родные детки. Гостю каждый в доме рад. Это сладкий ... *(виноград).*

Все о ней боксеры знают, С ней удар свой развивают. Хоть она и неуклюжа, Но на фрукт похожа... *(груша).*

Вот стручок - огромный дом, Поселились братцы в нём. Каждый братец - скоморох, А стручок этот - ... *(горох).*

Под землей живёт семья: Папа, мама, деток тьма. Лишь копни её немножко Вмиг появится... *(картошка).*

Спит на грядке под листом, Да еще храпит притом. Видит пятый сладкий сон Лежебока-... *(патиссон).*

Наш лиловый господин Среди овощей один. Он французский граф де Жан, А по-русски - ... *(баклажан).*

Кто разлёгся среди грядки, t

Кто играть не любит в прятки? Вот Емеля-простачок, Белобокий ... *(кабачок).*

Молодцы, ребята! Хорошо справились с заданием. А сумеете ли вы угадать самые витаминные продукты, не глядя на них?

У меня в корзине много разных овощей, ягод и фруктов. По очереди подходите ко мне с завязанными глазами и доставайте из корзины витаминный продукт, а потом на ощупь и по запаху попытайтесь угадать, что именно вы достали. *(Ученики выполняют задание.)*

А вот еще одно интересное задание. Давайте выполним его!

***Игра «Шифровальщики»***

Нам дано слово «Баклажан». Необходимо образовать новые слова, используя буквы этого слова. Буквы можно повторять. *(Банка, клан, жбан, жаба, бал, бак, кабан, балка, лак, банан.)*

Давайте поможем нашему садоводу собрать урожай. Отгадайте названия овощей, правильно расставив буквы.

АТСТУПАК-капуста.

ЕЛКВАС - свёкла.

УЛК-лук.

ОКОВМРЬ - морковь.

ЛЕФОТКАРЬ - картофель.

ДОРМИПО - помидор.

ЗУБРА - арбуз.

*Ребята по очереди разгадывают названия овощей.*

Следующее задание в конверте «Овощи и фрукты»

Дети распределяются на две команды с равным количеством игроков. Команды садятся на стулья друг напротив друга . Первые участники из каждой команды берут в руки маленькие мячи и начинают их передавать своим соседям. В одной команде при этом называются овощи, в другом фрукты. При этом ребята, могут говорить: - Положи в корзину овощ и т.д.

Молодцы! Отлично справились! Ворота сказочной страны почти открыты. Ну и наконец, последнее задание раскрась свои любимые ягоды, фрукты и овощи. Напишите их названия. (Работа в парах: детям выдается картинка с изображением различных фруктов, ягод и овощей.)

Наконец мы выполнили все задания. Ворота открыты. А кто это выглядыает там? О, да это же наша Витаминка! Да она не с пустыми руками!

Витаминка: Здравствуйте ребята, здравствуй Карлсон! Наслышана я о твоей беде. Хочу дать тебе несколько полезных советов, а в этом мне помогут и наши ученики.

1 ученик:

Перед тем как сесть за стол,

Ты должен вымыть чисто руки,

Когда ты ешь, то не смотри футбол,

Не отвлекайся на другие звуки.

2 ученик:

Завтрак съешь,

А на обед сходи к друзьям,

Уж коль народа мудрость слушать,

А ужин ты отдай врагам.

Враг тоже должен что-то кушать!

3 ученик:

Завтрак ты не пропускай,

Завтракать полезно,

Это даже малышам в садике известно!

Если завтрак пропустил,

Ты желудку навредил!

Не забудешь про обед,

Избежишь ты многих бед.

И не позабудь про ужин –

Ужин тоже очень нужен.

5 ученик:

Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,

Чтоб здоровой я росла и отличницей была.

Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,

Чтобы крепкой я росла и красавицей была.

6 ученик:

Фрукты, овощи на завтрак

Очень детям нравятся.

От здорового питания

Щёчки аж румянятся

7 ученик:

Надо кушать много каши,

Пить кефир и простоквашу,

И не забывай про супчик,

Будешь ты здоров, голубчик!

Витаминка: А сейчас, я вам расскажу, про моих любимых друзей:

Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!

«С» – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.

Думаю, от таких стишков у Карлсона, появится привычка правильно питаться.

Витаминка: Ребята, помните, что большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему в рационе человека, должна быть правильная и полезная пища.

Карлсон: Спасибо, мои дорогие друзья! Полетел – кА я, к себе на чердак, готовить на ужин, полезную и вкусную кашу. Будьте здоровы!

* **Итог урока**

- Какие вы знаете правила питания?

- Какова польза овощей и фруктов в питании?

- Почему важен режим дня?

Список использованной литературы:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании», М.: ОЛМА, Медиа Групп, 2007. – 72 с.

2. . М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева., Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М.: ОЛМА, Медиа Групп, 2007.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева., Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 80 с.