**КГУ «ОШ имени академика Е.А. Букетова»**

**Классный час**

**На тему:**

**«Здоровый образ жизни.**

**Салауатты өмір салты»**

**Подготовила:**

**Учитель 3 «А» класса**

**Ашенбренер Е.А.**

**Цель:** Систематизация и обобщение знаний о безопасном и здоровом питании.

**Задачи:**

1. Закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.

3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.

**Оборудование:**

Мультимедийный проектор, ПК, мультфильм «Нездоровый рекорд» (м/ф. «Смешарики»), схема «Здоровье», таблички с названием вредных и полезных продуктов, раздаточный материал (продукты питания), памятка «Золотые правила питания», ребусы, головоломки.

**Ход занятия.**

- Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

- Ребята, как вы думаете, что нам необходимо, чтобы жить счастливо: бегать, прыгать, играть, заниматься любимым делом?  (Нам нужно здоровье.)

- В русской народной пословице говорится «Здоровье за деньги не купишь». Как вы понимаете эти слова? (1 слайд)

- Қайырлы күн, қымбатты балалар, құрметті қонақтар. Сіздерді біздің денсаулық мерекемізде көргеніме қуаныштымын. Біздің әрқайсымызға Жер планетасында өмір сүруге бір ғана керемет мүмкіндік беріледі. Өз өмірін қалай өткізуге болады, әр адам өз жолымен шешеді.

- Балалар, Біз бақытты өмір сүруіміз керек деп ойлайсыз: жүгіру, секіру, ойнау, сүйікті ісімен айналысу керек пе? (Бізге денсаулық керек.)

- Орыс халық мақалында "ақша үшін Денсаулық сатып алмайсыз" делінген. Сіз бұл сөздерді қалай түсінесіз? (1 слайд)

**Работа со схемой «Здоровье».**

- Посмотрите ребята, какое хрупкое у нас здоровье, как зернышко у орешка. А что нужно сделать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье? (Правильно питаться;  заниматься спортом; соблюдать личную гигиену; закаливание; отказ от вредных привычек; соблюдать режим дня, хорошее настроение.). (Приложение 1)

- Правильно ребята, если мы будем его беречь и укреплять, то оно будет крепким и тогда наша жизнь будет яркой и радужной как наша схема.

- Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить? (2 слайд).

- Қараңызшы, біздің денсаулығымыз қандай нәзік, жаңғақ дәні сияқты. Денсаулығымызды сақтау және нығайту үшін не істеу керек? (Дұрыс тамақтану; спортпен шұғылдану; жеке гигиенаны сақтау; шынығу; зиянды әдеттерден бас тарту; күн тәртібін, жақсы көңіл-күйді сақтау.). (1 қосымша)

- Дұрыс балалар, егер біз оны қорғап, нығайтсақ, онда ол берік болады, содан кейін біздің өміріміз схема сияқты жарқын және жарқын болады.

- Өлеңді тыңдап, айтыңызшы, біз бүгін не туралы сөйлесеміз? (2 слайд).

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 **«*Правильное питание - залог здоровья!»***

(3 слайд)

- Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании и  предлагаю вам отправиться в гости к смешарикам, которые много знают о еде, о правильном питании, но и они иногда допускают ошибки, давайте сегодня постараемся им помочь  и показать свои знания. (4 слайд)

- Итак, отправляемся в гости, посмотрим, кто, чем занимается.

**В гостях у Совуньи*.***(5 слайд***)***

- Посмотрите сколько вкусной и полезной пищи у Совуньи в кладовой, она решила навести порядок, составить продукты по мере необходимости для нашего организма. Давайте поможем ей и поставим продукты, которые больше всего нужны организму на нижнюю полку, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах – на верхнюю. (6 слайд)

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

- Чтобы узнать, какие продукты находятся на 1 ступени, нам необходимо отгадать загадки.

- Қоймадағы Үкіде қанша дәмді және пайдалы тағам бар екенін көріңіз, ол тәртіпті қалпына келтіруді, денемізге қажет өнімдерді жасауды шешті. Оған көмектесіп, денеге ең қажет өнімдерді төменгі сөреге, ал адам аз мөлшерде тұтынуы керек өнімдерді жоғарғы жағына жеткізейік. (6 слайд)

- Тамақтану пирамидасын диетологтар құрастырды, олар дененің дұрыс өсуі мен дамуы үшін қажет барлық қажетті өнімдерді осында әкелді. Оған көмектесуге тырысайық?

- Қандай өнімдер 1 сатыда екенін білу үшін жұмбақтарды шешу керек.

"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.

- Чтобы узнать какие продукты у нас находятся на 2 ярусе нужно прочитать слова по стрелочкам:  овощи, фрукты, ягоды. (Приложение 2)

- Пирамиданың түбінде 1 саты бар. Мұнда нан, астық және макарон өнімдері орналасқан.

- Нан, макарон, жарма құрамында 70% - ға дейін көмірсулар бар, олардың мәні-бөліну арқылы олар ағзаға дененің дұрыс дамуы үшін қажетті қуат береді. Көмірсулар қалыпты салмақ пен дене бітімін сақтауға көмектеседі.

- 2 деңгейде қандай өнімдер бар екенін білу үшін сөздерді көрсеткілерден оқып шығу керек: көкөністер, жемістер, жидектер. (2 қосымша)

**2.** Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи, ягода.

Овощи, фруктыи 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.) (Приложение 3 )

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.

Пирамиданың екінші сатысы-жемістер мен көкөністер, жидектер.

Көкөністер, жемістер мен жидектер-біздің асқазанымыздың жұмысында маңызды рөл атқаратын талшықтың негізгі жеткізушілері, сонымен қатар олардың құрамында көптеген дәрумендер бар. Көкөністер мен жемістерді жеу ағзаның иммундық қасиеттерін арттырады және ауруларға қарсы тұруға мүмкіндік береді. Көптеген көкөністер мен жемістер емдік әсерге ие және емдік диеталарда сәтті қолданылады. Көкөністер мен жемістерді жаңадан жеген пайдалы.

- Пирамиданың келесі сатысында қандай өнімдер бар-сіз сызылған заттардың алғашқы әріптерінен сөз құрастыра отырып үйренесіз. (сүт, ет, балық, құс.) (3-қосымша)

Ет, балық - Жануарлар ақуызы. Жануарлардың ақуыздары дененің қалыпты жұмысының негізі болып табылады. Өсімдіктер мен жануарлардың ақуыздары әсіресе балаларға қажет — олардың денесі өсіп, жаңа жасушалар пайда болады, яғни оларға құрылыс материалы қажет. Жануарлар ақуыздары ағзаға жасуша салу үшін ғана емес, сонымен қатар бірқатар гормондар мен басқа да көптеген маңызды процестерді шығару үшін қажет.

Сүт-бұл баланың денесін барлық қажеттіліктермен қамтамасыз ететін теңдестірілген өнім. Сүт пен сүт өнімдерінде сүйектерді нығайтуға пайдалы кальцийдің көп мөлшері бар

**-**Что находится на вершине пирамиды здорового питания вы узнаете, разгадав ребусы:

Конфета

Соль

Сахар

Масло

 (Приложение 4)

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 (работа со схемой «Правильное питание»)

Вы потрудились на славу и Совунья,  предлагает посмотреть одну очень интересную историю, которая приключилась со смешариками.

 («Нездоровый рекорд») (7 слайд).

1. Ребята, скажите, какого правила не придерживались герои? (они ели много сладкого)
2. И что же с ними произошло? (они заболели)
3. А что нужно делать, чтоб не заболеть такими страшными болезнями?

(нужно меньше есть, не переедать).

*Вывод*: Питание должно быть умеренным.

**В гостях у Копатыча.**(8слайд).

Почему  ягоды, фрукты, овощи называют полезными продуктами? (основные источники витаминов).

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

(работа в группах «где живут витамины?»).

***Витамин А****(*10 слайд)

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы,

вам нужен я - витамин А

Я веселый витамин,  
Не могу я быть один,  
У меня полно друзей,  
С нами дети здоровей.  
Расскажу вам, не тая,  
Как полезен я, друзья.  
Я в морковке, в чесноке,  
В рыбе я и в молоке,  
Съешь меня –  
И подрастешь,  
Я для зрения хорош!

**Витамин В**(11 слайд)

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**(12 слайд)

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**(13 слайд)  
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.

**Физминутка**. **Игра «Вершки и корешки».** (14 слайд)

Если мы едим подземные части продуктов, то надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, перец, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, редиска, укроп, капуста)

**В гостях у Нюши**. (15 слайд)

Отдохнули, а теперь давайте заглянем к Нюше, и посмотрим, о чем она сейчас думает?

Игра «Полезно - вредно»  работа у доски.

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы: Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

Разговор о вредных продуктах:

1. Ребята, а вы любите кушать эти продукты?
2. А как вы думаете, полезны ли они?
3. 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.

*Вывод*: Питание должно быть полезным

*Рефлексия****.***Игра в круге: передавая мяч стоящему рядом товарищу, дай ему совет, как правильно питаться.

**Итог занятия**: тест  «Что ты знаешь о правильном питании?» (слайд 16-24 слайд)

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.