**Классный час  «Правильное питание - залог здоровья»**

 Цели: - воспитание внимательного отношения к своему здоровью;

 - развитие силы воли, творческих способностей;

 - ознакомление со способами укрепления здоровья;

 Оборудование: плакат со словами «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Поезд здоровья с пятью вагонами, мишень – ромашка для рефлексии, правила питания, жетоны, буклеты о здоровье.

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая? А сам думает: «Скажет живая – я её умертвляю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Ребята подумайте и скажите: Что вы считаете главным для себя, для своей активной деятельности, хорошего настроения? (Ответы детей)

 **Учитель.**

Молодцы, Конечно – это здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи. Плохое здоровье – причина отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Мы постараемся сегодня включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья.

 -Как вы думаете, что является главным фактором здоровья?

 (ответы детей)

 Верно, это движение, питание, режим, закаливание. Если мы с вами будем вести здоровый образ жизни, то проживём долго и счастливо. И чтобы у нас всё получилось, предлагаю отправиться в путешествие и изучить азбуку здоровья. Ведь простая азбука вам всем известна? А значит, легко вспомните названия овощей, фруктов, ягод, начинающихся на определённую букву алфавита. Нам необходимо расшифровать начальные и конечные буквы, которые располагаются в названиях вагончиков, только после этого мы с вами сможем отправиться в путь. Наш состав состоит из 5 вагонов, мы будем переходить из вагона в вагон, играя и соревнуясь, Но прежде нам нужно разделиться на две команды. Каждая команда должна придумать себе название, связанное с питанием. Готовы? (на доске записываю название команд). А сейчас нам нужно определиться, кто первым начнёт игру. Вот здесь у меня две пословицы, которые разделены на отдельные слоги, вы должны собрать из частей пословицу. Побеждает та команда, которая первой соберёт пословицу. (Работа детей). Команда победитель выбирает вагончик. За каждое выполненное верно задание вы будите получать жетон-

 букву. Победителем станет команда, набравшая большее количество жетонов-букв.

 Вагончик «Загадочный». Каждой команде задаю по 5вопросов.

 1. Какой из этих продуктов не делают из молока? (сыр, творог, хлеб, сметана)

 2. Говядина – это мясо…(коровы, барана, курицы, свиньи).

 3. Из какого растения пекут белый хлеб? (картофель, пшеница, авокадо, крапива).

 4. Главный источник витаминов… (мясо, фрукты, рыба, напитки)

 5. Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный. (Суп, сок, компот, кисель)

 6. Приготовление какого блюда не обходится без свёклы? ( пюре, запеканка, борщ, уха)

 7. Каким словом называют и фрукт, и часть глаза? (груша, яблоко, мандарин)

 8. Чем вытирает губы после еды культурный человек? (рукавом, ладонью, скатертью, салфеткой)

 9. Какое из этих названий не обозначает пирожное? (безе, наполеон, эклер, бультерьер)

 10. Что из перечисленного обозначает лекарственное растение?(царапчик, коготок, ноготок, пальчик)

 Умницы. Я думаю, пришло время перейти в следующий вагон? Готовы?

 Пошли (топаем ногами)

 Наш вагон называется «Спортивный». Но что это? Поезд замедляет ход.

 От каждой команды приглашается по одному участнику. Они показывают упражнения из своей утренней зарядки, команды повторяют движения. Чья команда сделает это чётче, та и побеждает.

 У.Обратите внимание:

 Сияет солнце, снег блестит,

 На всём улыбка, жизнь во всём,

 Деревья за окном трепещут,

 Купаясь в небе голубом!

 А что это? К нам заглянул солнечный зайчик.

 Игра «Солнечный зайчик»

 Закройте глаза. Представьте, что солнечный зайчик прыгнул вам на лоб, погладьте его, а теперь он прыгнул на нос, на щёки, погладьте их, а теперь зайчик прыгнул на шею, плечи, растираем и их, зайчик быстро перепрыгнул на ваш животик, погладим его, а теперь откройте глаза и помашите кистями рук, скажите «до свидания» солнечному зайчику.

**Учитель.** Поезд отправляется через одну минуту, посмотрите, какая замечательная природа окружает нас, вдохните глубже свежий воздух. Ребята, пора заходить в вагон.

 «Информационный»

 Как мы уже говорили, питание – одна из основных потребностей человека, а пища единственный источник необходимых организму питательных веществ и главный источник энергии. Вспомните правила питания, поднимаем руку, не выкрикиваем, кто больше назовёт правил, тот и побеждает.

 Вывешиваю правила питания на доску

 1. Овощи и фрукты тщательно мыть перед едой.

 2. Есть продукты, полезные для здоровья.

 3. Есть в одно и то же время.

 4. Есть не быстро и не очень медленно.

 5. Не объедаться.

 6. После еды полоскать рот.

 7. Каждый кусочек тщательно пережевывать.

 8. Употреблять больше фруктов, ягод и овощей. Они – главный источник витаминов.

 9. Чистить зубы 2-3 раза в день.

 У. Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

 Тот вырасти может болезненным, хилым.

 Дружат с грязнулями только грязнули,

 Которые сами в грязи утонули.

 Из них вырастают противные бяки,

 За ними гоняются злые собаки.

 Грязнули боятся воды и простуд,

 А иногда вообще не растут.

**Учитель**. Как много информации мы услышали, думаю, вы обязательно её запомните. «Живи разумом, так и лекаря не надо», так гласит народная мудрость. Ребята, вы готовы перейти в следующий вагон? Отлично!

 Вагон «Целительный»

 Каждой команде я предлагаю набор лекарственных трав из двух наименований, вы ребята, должны по внешнему виду, определить название, а ещё будет лучше, если вы скажите. Для чего используют данное растение.

 (лекарственные растения)

 Разобрались с лекарственными растениями, можно отправляться в другой вагон. Но прежде встали в одну шеренгу, положите руки на плечи впереди стоящего и по моему сигналу начинаем делать ему массаж плеч, спины. Я даю команду: «Стоп», «Кругом» - задание повторяется.

 У. Хорош был массаж. Вы замечательно справились с этим. Мы приближаемся к конечной станции, но нам необходимо побывать в последнем вагоне нашего поезда. Готовы? Переходим в «Творческий» вагон.

 Раздаю командам карточки с рисунками : лук, огурец, не называя вслух, вы ребята должны изобразить то, что указано в карточке, движениями, мимикой, жестами, не произнося слов. Соперники угадывают, какой это овощ. Ну вот, мы оказались на конечной остановке. А теперь давайте посчитаем количество букв в вашей азбуке здоровья. Примите наши поздравления! Я думаю, что вы не пожалели о том, что сели в этот поезд. В каких вагонах нам пришлось сегодня побывать? В какие игры мы с вами играли? Ребята я предлагаю вам заполнить вот такую ромашку – мишень, в которой вы выскажите своё мнение по проведённому занятию. Делаю лист с кругами, похожими на настоящую мишень – центральный круг оценка, содержания нашего классного часа. Средний круг – оценка сотрудничества, внешний круг – оценка собственной деятельности участника. Если вы довольны, ставьте отметку «+», если удовлетворены – точку, если считаете, что можно было бы получше, то галочку. (Вывод)

 Спасибо вам ребята за сотрудничество. Я уверена, что если вы будите заботиться о своём здоровье, то проживёте долгую и счастливую жизнь. До свидание!