

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31 имени А.П. Жданова»**

Классный час (1-4 класс)

Тема: « Правильное питание – залог здоровья»

**Составила: Гамаюнова Ирина Владимировна,
учитель начальных классов**

Братск 2024

Классный час (начальная школа)

Тема: « Правильное питание – залог здоровья»

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, МЭО

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к питанию, готовности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование умения адекватно оценивать свою деятельность, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- овладение практическими умениями и навыками в выборе полезных продуктов питания;
- понимание значения слов «пирамида питания», «правильное питание».

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные УУД:** формирование умения принимать и сохранять задачи занятия, осуществление самонаблюдения, самоконтроля, самооценки в процессе коммуникативной деятельности.
- **Коммуникативные УУД:** организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, формирование стремления к сотрудничеству в группе, умения формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы по существу.
- **Познавательные УУД:** осуществление поиска нужной информации для приобретения знаний об основах рационального питания, о здоровом образе жизни, умение ставить проблему, аргументировать её актуальность

1. Перечень используемых онлайн-курсов МЭО с указанием предмета, класса, № занятия и его темы, № интернет-урока и его темы.

-Окружающий мир 3 класс. 6.Здоровье
Интернет-урок 6. Здоровью цены нет

-Окружающий мир 1 класс. Работаем по ФГОС 2021 г.

Интернет-урок 9. Безопасное питание. Необходимость соблюдения правил здорового пита

№	Этап мероприятия	Деятельность ведущего/ /организатора мероприятия	Деятельность участников мероприятия	Контент ЦОС МЭО (теория, задание, тренажер, ключевой вопрос и др.)	Рекомендуемая длительность этапа
1	Вступление	- Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем уроке здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на			5-10 мин

		<p>планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.</p> <p>Ребята как вы думаете, что нам необходимо, чтобы жить счастливо: бегать, прыгать играть заниматься любимым делом? (Нам нужно здоровье.)</p> <p>Работа со схемой «Здоровье».</p> <p>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)</p> <div data-bbox="421 975 958 1225" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="694 971 958 1217" data-label="Image"> </div> <p>В русской народной пословице говорится «Здоровье за деньги не купишь». Как вы понимаете эти слова? (1 слайд)</p>	<p>Ребята рассуждают, работают со схемой</p>	<p>Окружающий мир 1 класс. Работаем по ФГОС 2021 г.</p> <p>Окружающий мир 3 класс. 6.Здоровье Интернет-урок 6. Здоровью цены нет</p>	
--	--	--	--	--	--

2	Основная часть (подэтапы)	<p>Правильно ребята, если мы будем его беречь и укреплять, то оно будет крепким и тогда наша жизнь будет яркой и радужной как наша схема.</p> <p>Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить? (2 слайд).</p> <p>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.</p> <p>Тема нашего занятия «Правильное питание - залог здоровья!»</p> <p>(3 слайд)</p> <p>Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании и предлагаю вам</p>	Слушают стихотворение, называют тему занятия		20 мин
---	---------------------------	--	--	--	--------

		<p>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)</p> <p>Итак, отправляемся в гости, посмотрим, кто, чем занимается.</p> <p>В гостях у Совуны.(5 слайд)</p> <p>Посмотрите сколько вкусной и полезной пищи у Совуны 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)</p> <p>Пирамиду питания, составили диетологи, сюда они занесли все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития. Попробуем ей помочь?</p>	<p>Распределяю т продукты</p> <p>Работа с тарелкой правильно го питания</p>	<p>Окружающий мир 1 класс. Работаем по ФГОС 2021 г.</p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>Рацион питания</p> <p>Вы потрудились на славу и Совунья, предлагает посмотреть одну очень интересную историю, которая приключилась со смешариками.</p> <p>(«Нездоровый рекорд») (7 слайд).</p> <ol style="list-style-type: none"> 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? <p>(нужно меньше есть, не переедать).</p> <p><i>Вывод:</i> Питание должно быть умеренным.</p> <p>Принципы безопасного питания</p>	<p>Просмотр мультфильма</p> <p>Выводят принципы безопасного питания</p>	<p>Интернет-урок 9. Безопасное питание. Необходимость соблюдения правил здорового пита</p> <p>Окружающий мир 1 класс. Работаем по ФГОС 2021 г.</p> <p>Интернет-урок 9. Безопасное питание. Необходимость соблюдения правил здорового пита</p>	
3	Заключение (подведение итогов)	<p>Подводя итог, учитель читает стихотворение:</p> <p>Главное в жизни - это здоровье.</p>			5 -10 мин

	<p>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!</p> <p>Правила безопасного питания</p> <p>Рассмотри внимательно элементы. Составь свои знаки из этих элементов.</p> <p>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.</p> <p>-Ребята, если наше занятие принесло Вам пользу, прикрепите на доску солнышко, если ещё остались вопросы, тогда прикрепите тучку. До новых встреч!</p>	Составление схем	<p>Окружающий мир 1 класс. Работаем по ФГОС 2021 г.</p> <p>Интернет-урок 9. Безопасное питание. Необходимость соблюдения правил здорового пита</p>	
Рефлексия				