Классный час по теме «Азбука вкуса»

Кл. руководитель: Зинченко И. Ю.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**. Сообщение темы классного часа.

- Сегодня мы поговорим на очень важную для каждого человека тему. О чем пойдет речь вы узнаете, если отгадаете загадку: «Что на свете дороже всего?» (здоровье). Как вы думаете, какие правила нужно помнить и выполнять, чтобы сохранить здоровье? (зарядка, режим дня, правильное питание, закаливание ) - Что значит правильно питаться? Это значит, что нужно употреблять полезные для нашего здоровья продукты. Оказывается, что есть полезные продукты, а есть не очень хорошие продукты, которые не приносят пользы, а иногда могут нанести вред нашему здоровью. Сегодня мы поговорим о полезных продуктах.

**II. Основная часть.** - Как вы думаете, какие продукты самые полезные? (Овощи и фрукты) - Чем овощи отличаются от фруктов? (Овощи обычно выращивают на огороде, а фрукты – в саду). Фрукты обычно сладкие (кроме лимонов), а овощи-нет (хотя морковь имеет сладковатый вкус) Игра «Овощ или фрукт?» - У меня на столе лежат картинки с изображением овощей и фруктов. Ваша задача распределить их по 2 группам: на одну часть доски помещаем картинки с овощами, на вторую – с фруктами. (Дети выходят по одному к доске, выбирают картинку и помещают на доску) (Изображения: лук, огурец, картофель, морковь, помидор, апельсин, яблоко, груша, банан, лимон, репа, свекла) -Молодцы, вы хорошо умеете различать овощи и фрукты. Давайте еще немного поиграем. (Детям предлагается выбрать фигуру: желтый или зеленый кружок. Таким образом они распределяются по двум командам: «Овощи», «Фрукты») «Загадки с грядки»

**А).** **Отгадывание загадок.**

- А сейчас узнайте овощи и фрукты из загадок. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. (**Использование презентации**)

•Само с кулачок,

Красный, желтый бочок,

Тронешь пальцем – гладко,

А укусишь – сладко.(Яблоко)

•На грядке – длинный и зеленый,

А в кадке – желтый и соленый.(Огурец)

•Желтый, круглый, ты откуда?

Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

Можешь съесть меня, но только:

Раздели сперва на дольки.(Апельсин)

•Скинул с Егорушки

Золотые перышки –

Заставил Егорушка

Плакать без горюшка.(Лук)

•И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко, под кустом… (Картошка)

•Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,

С хвостом, а не мышь.(Репа)

•Как на нашей грядке

Выросли загадки –

Сочные, да крупные –

Вот такие круглые:

Летом зеленеют,

К осени краснеют.(Помидоры)

•Дом зеленый тесноват:

Узкий, длинный, гладкий.

В доме рядышком сидят

Круглые ребятки.

Осенью пришла беда:

Треснул домик гладкий,

Поскакали кто куда

Круглые ребятки.(Горох)

•Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах.(Капуста)

- Если об овощах и фруктах придумано столько загадок, наверное, они действительно полезны для нашего здоровья. Как вы думаете, почему так полезны овощи и фрукты? (В них много витаминов, а без витаминов человек часто болеет)

- Давайте познакомимся с братьями-витаминами. (**Используется иллюстративный материал)**

- В красной одежде витамин А. Посмотрите, что лежит у него в корзинке? (Морковь, капуста, помидоры) Также этот витамин содержится в зеленом луке, петрушке, абрикосах. Этот витамин очень важен для здоровья. Он помогает нам расти. Если его не хватает в нашем организме – возникает задержка роста, ухудшается зрение.

- У витамина А есть брат – витамин В (иллюстрация). Что у него в корзине? (Свекла, яблоки, репа) Витамин В нужен для того, чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит, быть бодрым.

- Есть еще витамин С. Что у него в корзине? (Лимон, апельсин, мандарин, лук, капуста) Витамин С нужен, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать после болезни. При его отсутствии возникает слабость, кровоточат десны.

- Как вы думаете, какой витамин полезнее? Представьте, что может с нами произойти, если мы будем употреблять в пищу только овощи и фрукты с витамином А? (Такой человек может легко простудиться, будет иметь плохой аппетит)

- Какой вывод можем сделать? (Надо есть овощи и фрукты, потому что в них содержатся разные витамины)

**Б). Дид. Игра «Что лишнее?»**

(Просмотр презентации)

**В). Игра** «Помоги Черепашке и Муравью приготовить обед»

Командам даются иллюстрации(изображение Муравья и Черепашки, которые варят обед), а также наклейки с изображением различных продуктов. Командам предлагается помочь приготовить героям обед, выбрать и наклеить необходимые для этого продукты

**Г). Правила мытья овощей и фруктов.**

- Наши братья- витамины несут в корзинках овощи и фрукты. И тут на их пути появляется Злючка – Грязнючка (изображение). Как вы думаете, почему? Она очень любит грязь. А те овощи и фрукты, которые мы приносим с огорода, из сада, из магазина, грязные. Чтобы Грязнючка исчезла, мы должны тщательно мыть овощи и фрукты.

**III Заключительная часть. Рефлексия.**

А). Игра «Съедобное, несъедобное»(с мячом).

Б). **Итог.**

- О чем сегодня говорили?

- Почему нужно есть больше овощей и фруктов?

- Назовите основные витамины.