**План – конспект классного часа**

**Дата проведения**: 13.02. 2025 года.

**Класс**: 2,4

**Тема: «**Еда вредная и полезная»

**Целевая аудитория урока:** обучающиеся 2, 4 класса.

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом питании.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

1**.** Закрепить представления детей о том, какая еда полезная, какая вредная для детского организма. 2.Учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

**Личностные:** 1**.** Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, негативное отношение к вредным продуктам.

2.Соблюдать правила поведения на уроке, способствовать сплочению классного коллектива.

**Коррекционно-развивающие**:

1. Способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом питании, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, о питании и его значимости;

2.Развивать у учащихся познавательную активность, умение обучающихся внимательно слушать и понимать других;

3.Развивать умение обучающихся думать, размышлять, рассуждать, высказывать свое мнение, излагать свои мысли; **Педагогические технологии/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов:**

**Педагогические технологии***:*  ИКТ - технологии, здоровьесберегающие, игровые технологии, личностно-ориентированная технология, технология сотрудничества.

**Методы***:* словесные (беседа, рассказ), наглядные, практические (игра, работа по карточкам).

**Приемы:**эмоциональная разминка-приветствие, игровые ситуации, рефлексия.

**Раздаточный дидактический материал***:* карточки – задания, карточки со словами, картинки, продукты питания.

**Материально-технические ресурсы:** презентация.

**Технические средства***:* экран, ноутбук и проектор.

**Методические:** календарно-тематический план, конспект классного часа.

**Предварительная работа:** подготовка наглядного материала, электронной презентации, разработка конспекта классного часа.

**Время:** 40 минут.

**Ход урока**

1. **Организационный момент урока**

**Рапорт дежурного.**

**Эмоциональный настрой на урок.**

-Ребята, посмотрите в окно. Какой сегодня день?- Какое настроение вызывает у вас такая погода?

- А знаете, что надо сделать, чтобы улучшилось настроение, чтобы на душе было тепло и спокойно? Надо улыбнуться. (***Звучит песня):***

*От улыбки хмурый день светлей.*

*От улыбки в небе радуга проснётся.*

*Поделись улыбкою своей,*

*И она к тебе не раз ещё вернётся.*

- Порадуйте сво­ей улыбкой тех, кто с вами рядом. Улыбнитесь друг другу.

У вас такие солнечные, лучистые улыбки, что от них ярче становится день, а на душе теплеет.

**2.Введение в тему урока.**

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.

Самое ценное, что у нас есть – это наше здоровье. Необходимо приложить много усилий,

чтобы сохранить своё здоровье. - Что значит: быть здоровым?

-Здоровый человек, это какой человек?

Задание на доске: Выберите слова - характеристики здорового человека.

Здоровый человек - это ....... человек.

(на партах у каждого лежит слово, прочитаем, подходит ли оно к нашему предложению, если да- карточку размещаем на доске)

**Слова: Крепкий, сильный, бледный, грустный, весёлый, злой,сутулый, румяный.**

**-** А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- Правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, закаляться, отказаться от вредных привычек, соблюдать режим дня, поддерживать хорошее настроение.

- Правильно ребята, если мы будем беречь и укреплять своё здоровье, то оно будет крепким, и тогда наша жизнь будет яркой и счастливой.

- Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить?

1ребенок: Человеку нужно есть,

Чтобы  встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

2ребенок: Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

3ребенок: Нужно правильно питаться

С самых  юных лет уметь.

- О чем мы сегодня будем говорить на классном часе? О правильном питании, о здоровом питании.

- Вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна?

- Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

- Сегодня на занятии мы поговорим о здоровой пище и научимся выбирать полезные продукты питания.

1. **Основная часть урока**

**Сообщение темы.**

**Слайд № 2**

Тема нашего классного часа «*Еда вредная и полезная»*.

**Игровой момент «Гость».**

-Ребята к нам на урок пришел один гость, угадайте кто это?

Любит тортики, варенье, сушки, сладости, печенье.

Он упитанный вполне. Есть моторчик на спине. (Карлсон).

Карлсон ходил в магазин за продуктами и купил так много разных вкусняшек и хочет вас угостить. Давайте посмотрим, что же он купил. (*Учитель достает из пакета сухарики, напиток Кока колу, чипсы, конфеты Скитлс)****.***

- Ребята, а вы тоже любите всё это?- Ребята, скажите, полезные ли это продукты?Это не полезная еда. Их нельзя много есть не только детям, но и взрослым часто кушать не рекомендуется.

**Беседа «Наше питание».**

-Не все продукты, которые мы любим кушать полезны для здоровья.

- Правильное питание- это главное условие здоровья.

-Неправильное питание – приводит к болезням.

-Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять в пищу, чтобы быть здоровыми и сильными?

- Фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца.

-А почему именно эти продукты?

- Потому что в этих продуктах содержатся полезные вещества, витамины.

-Пища должна быть разнообразной.

- Еда должна быть не только полезной, но и разнообразной.

**Слайд № 3**

- Одни продукты дают организму энергию, помогают хорошо думать, двигаться, не уставать.

Мед, гречка, геркулес, изюм.

**Слайд № 4**

-Другие продукты делают наш организм более сильным, крепким, здоровым.

Рыба, мясо, орехи, яйца, молочные продукты .

**Слайд № 5**

А третьи – овощи и фрукты защищают наш организм от болезней, помогают бороться с болезнями.

-Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

-Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней.

-Поэтому, нужно как можно больше употреблять в пищу фруктов и овощей.

**Слайд № 6**

-Но кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, разные химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребенку. Это жирная пища, острая, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты**.**

- Почему их называют вредными продуктами?

Эти продукты вредны для здоровья, потому что в них добавлены искусственные вещества: подсластители, различные красители и нет никаких витаминов, микроэлементов, которые так необходимы вашему растущему организму.

**Игра «Полезно. Вредно».**

1.Каждое утроМама Наташа  
Варит ребенкумолочную…**кашу.**

2.«Куриное сырьё» В хозяйстве моём!

Жарь, вари и ешь сырое, Подскажите, что такое? (**Яйцо)**

**3.** Все мы - сыновья картошки,

Но для нас не надо ложки.

Мы хрустим, хрустим, хрустим,

Угостить ребят хотим. **(Чипсы)**

**4.**Хлебный продукт не всегда полезная и вкусная еда,

Усилитель вкуса в них и специи не полезны для питания детского.  (**Сухарики)**

**5.От него — здоровье, сила** и румянец щёк всегда.

Белое, а не белила, жидкое, а не вода. **(Молоко)**

**6**.Кто напиток этот знает, тот названье отгадает.  
Я зову его шипучка, и зову - вода-колючка. (**Газированная вода)**

**7.** С мясом лук мы прокрутили,

Фарш отличный получили.

Мама у плиты хлопочет,

Запах нос так и щекочет.

Ни к чему нам чай, конфеты,

Очень любим мы …...**котлеты**

**8.**Сладок, нежен и воздушен.

Иногда он всем нам нужен.

Ни одно ведь торжество

Не проходит без него. (**Торт)**

**Беседа «Грустный -весёлый».**

- Ребята, как выглядит человек, который ест полезную еду?

-Это веселый человек. (Картинка веселого человека).

-Как выглядит человек, который часто употребляет в пищу вредные продукты?

- Это грустный человек. (Картинка грустного человека).

- Какой мальчик вам нравится больше: веселый или грустный?

-Как вы думаете, почему мальчик грустный?

- Он часто употребляет вредные продукты, и у него может что – то болеть.

-Чтобы быть веселыми, какие нужно употреблять продукты? Полезные.

**Физкультурная минутка.**

 В магазин мы все ходили и продукты там купили:

Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,

*(взмах руками влево, вправо.)*

Все к обеду припасли,

*(прямо, широко разводят руки)*

Чуть до дома донесли.

*(приседают).*

-Ребята, поднимите руку, кто из вас любит чипсы, кириешки, тортики, газировку.

- А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды.

-А кто из вас интересовался, из чего состоят эти продукты? 

-Давайте расскажем и покажем Карлсону, и сами посмотрим, что еда, которую он любит, вредная для организма.

Я приглашаю вас в нашу лабораторию.

-Что такое лаборатория?

**Слайд № 7**

**Задание «Лабораторные опыты».**

**Лаборатория** (от латинского слова laboro — «работаю») — оборудованное помещение, предназначенное для проведения научных опытов и исследований.

-Ребята, что делают в лаборатории?

-Проводят различные опыты.

-Вот и мы сейчас с вами проведем небольшой опыт.

**Опыт № 1 «Скитлс»**

Мы взяли конфетки «Скитлс», положили их по кругу в тарелочку и налили теплой воды. Отставили в сторону. Чтобы увидеть результат эксперимента с этими продуктами нам нужно немного подождать, и тогда мы все увидим сами.

А сейчас проведём эксперимент с еще одним продуктом – чипсами.

**Опыт №2 «Чипсы»**

Положить один или два чипса на бумагу и согнуть ее пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Если убрать кусочки чипсов на тарелочку и посмотреть на бумагу на свет, то можно увидеть, что бумага покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы жирные.

- Давайте остатки чипсов положим в стакан с водой и размешаем.

-Какой стала вода? Вода стала грязной, жирной, мутной.

Вывод: в чипсах содержится много крахмала и жира. И если много есть чипсов, то человек начнет толстеть. Как вы считаете, можно кушать чипсы? Почему?

В тарелочке с конфетами «Скитлс» вода окрасилась разными цветами.

Вывод: яркие красочные конфетки содержат краситель, который может вызвать аллергию.

Особенно они опасны для людей, у которых есть такая болезнь- астма.

**Опыт №3 «Кириешки**».

Кириешки залили водой. Вода стала грязная, коричневая. Из-за соли и различных приправ.

Вывод: примерно то- же самое происходит у вас в желудке.

- Ну, что, ребята, теперь вы понимаете, почему нельзя есть такие вредные продукты?

Всегда нужно есть полезную еду.

Вывод: Чтоб здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться.

Если хочешь быть здоровым,

Не хандрить и не болеть,

Все проблемы эти в жизни,

Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едою,

Что энергию несет,

Она дарит нам здоровье,

Силу, бодрость придает!

Так давайте впредь, ребята,

С такой пищею дружить,

И тогда проблемы в жизни,

Будет проще пережить!

**Игра «Правильно-неправильно».**

Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы поднимаете зеленый кружок, если про вредную - красный кружок.

Слушайте внимательно. Делайте старательно.

Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу**.**

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку сладкую в [кровать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%253A%252F%252Fmnogomeb.ru%252F%2526sa%253DD%2526usg%253DAFQjCNE4Z4TiKxUP9z_6SrzH8218BILYwg&sa=D&ust=1542643045356000).

- Каша - вкусная еда, это нам полезно?  
  
- Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети?  
В луже грязная вода, пить ее полезно?  
  
- Щи - отличная еда, щи полезны детям?

-Фрукты - просто красота! Это нам полезно?

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?  
Овощей растет гряда, овощи полезны?  
Сок, компот на обед, пить полезно детям?  
  
-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

- Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!  
А раз полезная еда -

Будем мы здоровы?

**III. Заключительная часть урока**

**Итог урока.**

- О каких продуктах мы сегодня говорили?

-Полезные продукты, это какие продукты?

-Вредные продукты, почему их так называют?

**Рефлексия.**

Сейчас я вам раздам карточки с вашим именем.

Подумайте, куда вы их прикрепите.

- Если вы сегодня все поняли, и выбираете правильное, здоровое питание, хотите быть веселыми – прикрепите карточку под полезными продуктами.

- Если вы не совсем всё поняли, и все- таки выбираете продукты, которые вредны для здоровья – прикрепите карточку под вредными продуктами.

**Исполнение песни.**

*(Из репертуара Л.М. Гурченко на мотив песни «Песенка о хорошем настроении»)*

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,  
Если вам не в радость солнечный денёк,  
Выпейте стаканчик травяного чая,  
Музыку включите, и хандра у вас пройдёт.  
  
*Припев*:  
И улыбка, без сомненья,  
Вдруг коснётся ваших глаз,  
И хорошее настроение  
Не покинет больше вас.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,  
Вам они подарят радость без труда.  
Мы же понимаем, что здоровье наше  
Нам дано, поверьте, люди, раз и навсегда.  
  
*Припев.*