

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Оханска

Конспект классного часа для учащихся 2 класса  
«Витаминная кладовая»

Автор: Г.Н. Ботина,  
учитель начальных классов  
МБОУ СОШ № 1  
педагогический стаж -34 года  
высшая квалификационная категория

Оханск, 2021 год

## **Актуальность**

Сегодня очень частым явлением во многих семьях стало отсутствие правильного питания, что приводит к различным болезням у детей-школьников. Многие родители из-за занятости на работе, незнания на столе ребёнок видит в основном однообразную пищу, что называется «на быструю руку». Родители не следят, чем питается ребёнок, ест здоровую пищу или бесполезную. Потому важно сегодня у самих ребят формировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здорового питания. Проводить различные классные часы, направленные на эту тематику.

Во внеурочной деятельности провожу курс «Цветок здоровья», где мы познакомились с разными докторами, в частности с доктором «Здоровая пища». Мы говорили о полезных продуктах, а на классном часе рассмотрели, что входит в эти полезные продукты и зачем эти вещества нужны.

**Цель:** формировать у обучающихся представления о здоровом питании, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

### **Задачи:**

- рассказать о значении питания для человека;
- объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной;
- развивать умения правильно питаться;
- способствовать развитию наблюдательности, логического мышления, внимания, памяти, работать в группе, согласовывая свои действия;
- воспитывать в детях здоровый образ жизни, уважительное отношение к продуктам питания.

### **Планируемые результаты:**

- учащиеся смогут сделать выбор – что лучше, правильное питание или нездоровая пища; полученные знания помогут детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты; смогут оценивать и составлять свой режим питания.

**Формы организации учащихся:** общеклассная, индивидуальная, работа в группах.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, слова-карточки, предметные картинки, клей, карточки с текстами.

## **Ход занятия**

### **1. Оргмомент**

Добрый день и добрый час!  
Я приветствую всех вас!  
Наша встреча необычна,  
Нравственна и эстетична!  
Расскажу я вам друзья,  
Без чего нам жить нельзя!

## 2. Проблемная ситуация

- Внимание на экран.

Просмотр мультфильма «Выбирай свою траекторию»

<https://youtu.be/FLtfB2lPqto>

- Как вы думаете, почему второй герой не смог совершить полёт?

- Что ему помешало?

- О чём же мы с вами будем говорить сегодня на нашем занятии?

О здоровом и полезном питании.

**Ученик читает стихотворение.**

Человеку нужно есть

Чтобы встать, и чтобы сесть.

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

## 3. Работа по теме занятия

- К нам на занятие сегодня пришёл очень важный гость.

(Заходит доктор Здоровая пища)

**Доктор:** Замечательный философ Сократ говорил: «Человек похож на ту пищу, которую он ест»

- Как вы понимаете эту фразу? (Ответы детей)

**Учитель:** Верно, это значит, для того, чтобы быть здоровым, выносливым, надо есть пищу, содержащую полезные вещества, то есть здоровую пищу.

- Правильное питание – основной источник здоровья всего живого на земле. Мы много чего кушаем: картофель, морковь, рыбу и т. д.

**Доктор:** Как вы думаете, все ли продукты, которыми мы питаемся, человеку полезны для здоровья?

**Учитель:** Сейчас вам предстоит поработать в группах. Мы поиграем в игру «Вкусно или полезно»

- Перед вами разные слова-карточки и лист ватмана, который разделён на две части. Задача каждой группы: распределить слова - карточки на две группы: вкусно и полезно. (Приложение 1 стр.7,8)

(На работу отводится 2 минуты, после чего каждая группа выступает по своему плакату)

**Доктор:** Я посмотрел плакаты, прослушал ответы. Но всё -таки хочу

вам дать совет: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. (Слова появляются на доске)

**Учитель:** Как вы понимаете, что значит умеренность? (Переедать очень вредно. Желудок и кишечник не успевают переваривать пищу)

**Доктор:** А как вы понимаете – разнообразие пищи? (Надо употреблять разную пищу, так как в разных продуктах содержится веществ для развития организма человека)

**Ученики**

1. Чтоб расти – нужен белок

Для защиты и тепла

Жир природа создала

2. Как будильник, без завода

Не пойдёт, не так, не так.

Так и мы, без углеводов

Не обходимся никак.

3. Витамины – просто чудо,

Сколько радости несут!

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

4. Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда

Важнейшее условие!

**Учитель:** Почему же мы должны кушать разнообразную пищу? Сейчас мы это узнаем из ваших проектов, которые вам надо выполнить.

- Ваш проект будет называться «Витаминная кладовая»

- У каждой группы будет своё определённое задание: внимательно прочитать текст на карточках, найти соответствующие картинки с продуктами, в которых содержатся данные вещества и для чего они важны.

На работу отводится 5 минут. (Приложение 2,3)

1 группа: витамины А, В, С

2 группа: витамины Д, Е, К

3 группа: белки, углеводы и жиры

**Доктор:** Очень интересно услышать, что же вы узнали о разнообразном питании.

*Идёт защита проектов «Витаминная кладовая»*

**Учитель:** Какой же можно сделать вывод из того, что вы сейчас сделали и сказали?

- Закончите предложение: «Чтобы быть здоровым, нужно .... (правильно питаться, есть разнообразную пищу и не забывать об умеренности).

- А закончить нашу встречу предлагаю песней.

Поют песню на мотив «Если с другом вышел в путь»

1. Мы полезны для людей (2 раза)

И нужны как воздух  
А живём мы в пище всей (2 раза)  
Поскорей запомни

Припев:

Нас большая семья,  
Для людей мы друзья  
И вам без нас прожить нельзя!  
Витамин, витамин  
Нам здоровье открыл,  
Скорее подружитесь с ним!

2. Неспроста нас нарекли (2 раза)  
«Алфавит здоровья»  
Мы поможем вам расти (2 раза)  
И учиться в школе

Припев:

Нас большая семья,  
Для людей мы друзья  
И вам без нас прожить нельзя!  
Витамин, витамин  
Нам здоровье открыл,  
Скорее подружитесь с ним!

**Доктор:** До новых встреч, дорогие ребята!

**Учитель:** До свидания!

**Доктор:** До новых встреч!

сыр чипсы масло фанга виноград рыба яйца конфеты хлеб  
варенье лимонад молоко горчица капуста торт творог кофе

## Приложение 2

### **Витамин А**

Посмотрите на меня, я – витамин А. если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

*рыбий жир, печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки молоко, морковь.*

### **Витамин В**

Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

*Дрожжи, горох, крупа гречневая, овсяная, фасоль, хлеб пшеничный, телятина.*

### **Витамин Д**

Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком.

*сливочное масло, сырой яичный желток, печень трески и других рыб, икра, сыр и творог, грибы, петрушка, крапива.*

### **Витамин С**

Я самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

*чёрная смородина, перец, цветная капуста, щавель, лимоны, апельсины, мандарины, капуста, зелёный лук, малина, вишня, абрикос, персик, банан*

## Приложение 3

### **Витамин Е**

Я очень редкий витамин. Чтобы ваше сердце было здорово – дружите со мной!

*Растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное) яичный желток, орехи (миндаль, арахис), печень, мясо, сливочное масло молоко, зародыши пшеницы, зеленые части овощей.*

### **Витамин К**

*Я играю важную роль в формировании и восстановлении костей, повышает прочность сосудистых стенок, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и работу мышц. Содержится в во всех растениях зелёного цвета: листья крапивы, смородины, тыква, помидор, рыбий жир, зелёный горошек.*