

Сценарий

классного часа

на тему: «За здоровьем- в сад и на огород!»

для учащихся 3 «Б» класса

Смирнова Оксана Леонидовна

воспитатель ГПД

гимназия № 18 имени В.Г. Соколова

г. Рыбинск сентябрь 2017г.

Цель: Создание условий для формирования у учащихся ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Воспитывать культуру сохранения собственного здоровья; позитивное отношение к овощам и фруктам.
2. Формировать привычку питаться правильно; вырабатывать навыки выбора рациона питания.
3. Обобщить и расширить знания учащихся об овощах и фруктах; полезных свойствах и влиянии их на организм человека.

Ожидаемые результаты:

- Формирование привычки к здоровому питанию, уметь выбирать полезные для организма продукты.
- Совершенствование навыков общения детей в группе.
- Интерес детей к собственной личности, формирование положительного отношения к обучению.

Оборудование: наглядность на доске; оформление стендов в классе; музыкальное сопровождение; атрибуты для персонажей; раздаточный материал.

Содержание:

1. Приход персонажа (Доктора) к детям: стихи о правильном питании...
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.

Воспитатель: Эти стихи не шутка, а правда. Вы тоже с юных лет учитесь правильно питаться. Для этого нужны?... (полезные продукты, витамины).
Посмотрите в окно... Какая чудесная погода: тепло, светит весеннее солнышко, но почему то часто бывает хмурое настроение, на уроках хочется спать. Почему?....

Организму весной очень хочется витаминов, да побольше. А много витаминов содержится в овощах и фруктах. Они помогают организму расти и развиваться.

Доктор: слово «витамины» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. При соединении латинского слова «vita» (жизнь) со словом «амин» получилось слово «витамин».

(слово открывается на доске).

Итак, чтобы вы были здоровы, надо употреблять больше в пищу...
(витаминов, фруктов и овощей, пить соки).

Ученые подсчитали, что младшим школьникам надо съесть в день 500-600 г. Овощей и фруктов, чтобы быть здоровыми.

Сегодня мы с вами отправимся за здоровьем не в аптеку, а в сад и на огород- название открывается на доске.

2. Давайте проверим, знаете ли вы овощи и фрукты.

Загадки о фруктах и овощах.

Я вырос на грядке,
Характер мой гладкий.
Куда ни приду,
Всех до слез доведу. (лук).

Маленький, горький, луку брат. (чеснок).

Не книжка, а с листьями. (капуста).

Сидит девица в темнице, а коса на улице. (морковь).

Круглое, румяное,
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (яблоко).

Черных ягод пышный куст-
Хороши они на вкус! (смородина).

На сучках висят шары-
Посинели от жары. (сливы).

Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики-
Из далекой Африки. (апельсин).
В огороде вырастаю

А когда я созреваю,
Варят из меня томат,
В щи кладут
И так едят. (помидоры).

Голова велика,
Только шея тонка. (тыква).

Молодцы, хорошо знаете фрукты и овощи.

3. Людям с давних времен известны полезные свойства овощей и фруктов.

Послушайте легенды: (выступления детей)

- В долине реки Нил сохранилась пирамида Хеопса, величайшее из каменных сооружений мира высотой сто сорок шесть метров. Двадцать лет строили эту пирамиду рабы. Чтобы они не болели, им каждый день давали лук и чеснок. За двадцать лет было истрачено на эти овощи сорок тонн чистого серебра.

- В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес миску с вареной морковью, то утром обязательно найдешь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимое лакомство и щедро награждали за услугу.

- Любимый слуга, много лет назад попавший в немилость царю, который приказал кормить его только одним видом пищи, сказал: « Я выбираю лимон. Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зерна будут полезны для моего сердца. В мякоти лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду».

Воспитатель: Ребята, вы узнали интересные факты о фруктах и овощах. А вот почему же помидор такой красный, мы сейчас узнаем... Послушайте и посмотрите сценку, но не простую, а поучительную.

4. Сценка « Спор овощей».

В чем поучительность этой истории? (нельзя хвастаться).

5. Русским народом сложено много **пословиц про овощи и фрукты:**

(обратить внимание детей на доску).

- Не вырастишь овощей- не сварешь и щей
- Овощи- слава докторов и гордость поваров
- Огород- для семьи доход
- Лук- семь недугов лечит

- Морковь прибавляет кровь
- **Овощи- кладовая здоровья**

Ребята, как вы понимаете эту поговорку?

6. Физкультминутка:

Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если наземные- встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, яблоко).

7. **Задание творческим группам:** раздать картинки с изображениями овощей или фруктов. Рассказать, чем полезен и что можно приготовить(1 группа: картофель, вишня, морковь; 2 группа: свекла, капуста, яблоко; 3 группа: помидор, груша, огурец).
8. Молодцы, а сейчас Соня поделится с нами рецептом приготовления овощного винегрета, который она вместе с мамой любит готовить у себя дома....(**рассказ+ демонстрация**).

Вывод: Итак, чтобы мы с вами были здоровы, надо... (ответы детей).

9. Рефлексия:

Я думаю, всем пригодятся **советы:** (демонстрация на доске)

Не забывать в числе других продуктов

Побольше кушать овощей и фруктов!

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо соки больше пить.

Предложить детям «приготовить» овощной или фруктовый салат (на доске большой круг – блюдо, на него учащиеся прикрепляют бумажные овощи и фрукты разного цвета- оценивают свое отношение и участие в мероприятии: синий- я был мало активен, узнал очень мало полезного; зеленый- я был активен и занятие понравилось, но возникали трудности; желтый- работал с удовольствием, узнал интересную и полезную информацию; оранжевый- активен, получил новые знания, настроение позитивное; красный- активно участвовал, узнал много полезного...

10. Анализ результатов.

В заключение – пожелание всем присутствующим:

Ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте!

11. Дежурные угощают всех соком.

