**Тема урока: «Путешествие в город Здоровейск».**

Классный час

Форма прведения: проект

Класс: 4

УМК: «Школа XXI века» под ред. Виноградовой Н.Ф.

Учитель: Мозговая Н.Л.

Школа: ГК ОУ РО Новошахтинская школа-интернат №33

Оборудование: красочная карта путешествия, названия станций, презентация, карточки с вопросами, рисунки с изображением продуктов, мультимедийный комплекс.

**Цели:**

1. Познакомить учащихся с правилами питания. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.
2. Развивать коммуникативные, познавательные УУД.
3. Прививать умение работать в парах и кооперативных группах.

Ход классного часа.

1. Мобилизующее начало.

Учитель начинает урок с проведения упражнений-энергизаторов «Солнышко» и «Подари улыбку» .

1. Мозговой штурм.

Учитель предлагает детям ответить на вопрос: «Что такое здоровье?».

Обобщая ответы детей, учитель делает вывод, что здоровый человек – это не только тот, который не болеет, а и тот, который соблюдает правила питания, употребляет полезные продукты, делает утреннюю гимнастику, умеет общаться с окружающими людьми без конфликтов.

Учитель: Чтобы больше узнать о полезных продуктах, мы отправляемся с вами в путешествие в город Здоровейск. А отправимся мы с вами на веселом поезде (дети становятся друг за другом и движутся по классу со словами: «Едет поезд необычный, он большой и симпатичный. Нет вагонов, нет колес, в нем: капуста, мед, овес, лук, петрушка и укроп…Остановка! Поезд, стоп!»).

1. Первая остановка «Станция Переедайкино».

Итак, мы попали на станцию, где живут люди, которые ничего не знают о правилах питания. И об одном из жителей вы услышите сейчас стихотворение. Двое учеников рассказывают стихотворение К.И.Чуковского «Барабек».

Учитель: Почему у Барабека заболел живот?

 Какое правило нарушил главный герой?

 А какие ещё правила питания вы знаете?

(Учитель обобщает ответы детей, сопровождая их показом слайдов).

Учитель: К нам в гости пришли витаминки А и В. Они расскажут вам о вреде переедания.

Витаминка А: Один из французских королей очень любил блюда из яиц и питался преимущественно только ими. Однако это привело к тому, что король к 30 годам тяжело заболел и вскоре умер.

Витаминка В: Русские цари всегда славились размахом пиршеств. Так, в царствование Екатерины II ежедневный обед состоял из 80 блюд. Не отставали от них и подданные. Так два брата-дворянина Бобовы прославились своим обжорством. На обед братьям жарили три гуся, два поросенка, подавали десяток тарелок борща, гречневую кашу. После такого обеда один брат начинал тяжело вздыхать, а другой утешал его – «Не вздыхай, мы еще ужинать будем!».

Учитель: Наши предки очень беспокоились о правильном питании, поэтому у русского народа есть много пословиц о еде. Назовите некоторые из них.

Примерные ответы:

Когда я ем, я глух и нем!

Овощи и фрукты – полезные продукты.

Кто долго жует, тот долго живет.

Хлеб – всему голова.

Вывод: Пища здорового человека должна быть разнообразной. Нужно выполнять правила питания, чтобы на долгие годы сохранить своё здоровье.

А мы продолжаем путешествие. Следующая станция «Цветная».

Дети движутся по классу друг за другом, имитируя движение поезда и повторяя слова: «Едет поезд необычный, он большой и симпатичный. Нет вагонов, нет колес, в нем: капуста, мед, овес, лук, петрушка и укроп…Остановка! Поезд, стоп!».

1. Станция Цветная.

Учитель: Смотрите, ребята! Перед нами три цветные дорожки. Что обозначают эти цвета? На помощь нам пришла Витаминка С. Послушайте, что она вам расскажет!

Витаминка С: Ребята, зеленая дорожка ведет нас в гости к самым полезным продуктам, которые можно есть каждый день. Они приносят нам только пользу! К продуктам зеленой улицы относятся: все молочные продукты, овощи и фрукты.

Желтая дорожка приведет нас к продуктам, которые можно употреблять довольно часто. К ним относятся: макаронные изделия, яйца, масло, мед, рыба, нежирное мясо.

А красная дорожка очень опасна и приведет вас к болезням и недомоганию. Это продукты красной улицы. Красный цвет – это всегда опасность! К продуктам красной улицы относятся: конфеты, жирные и копченые продукты, торты и пирожные, чипсы, газированные напитки с красителями. Чтобы научиться разбираться в правильном выборе продуктов, поиграем в игру «Выбирай!»

Игра «Молекула». Дети разбиваются на пары и выбирают предложенные им на карточках продукты. Затем вместе обсуждается выбор учеников.

**Пример карточек:**

Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю , потому что это .

Если мне нужно выбрать пирожное или виноград, я выбираю , потому что это .

Если мне нужно выбрать орехи или чипсы, я выбираю , потому что это .

1. Физминутка.

Проводится игра «Фруктовый салат». Каждому ребенку дается название фрукта (яблоко, банан, апельсин, киви). Все дети становятся в круг. В центре садовник. Садовник называет любой фрукт, а дети с соответствующими названиями меняются местами. Садовник пытается занять одно из мест. Ребенок, оставшийся без места, становится садовником.

В конце игры садовник говорит: «Ну-ка, фрукты, соберитесь в группы!»

Каждой группе учитель дает свое задание.

1 группа.

Продолжите сказку: Жила была на свете одна хорошенькая принцесса. Однажды она съела слишком много сладкого…

2 группа.

Организуйте игру «Магазин». Распределите роли. Выбирайте в магазине только полезные продукты.

3 группа. Нарисуйте красками полезные продукты.

5 группа. Составьте меню легкого завтрака.

В конце работы, каждая группа представляет итог своей работы.

Учитель: Следующая станция город Здоровейск. Дети движутся друг за другом по классу.

1. Город Здоровейск.

Учитель: «Ребята, после долгого путешествия мы попали в город Здоровейск. Закройте спокойно глаза и представьте…».

(звучит приятная музыка)

Учитель: «Вы идете по прекрасному городу. Вокруг высокие здания, красивые улицы. Возле домов много разноцветных благоухающих цветов. Здесь живут здоровые люди! Вы теперь тоже являетесь жителями этого города! Откройте глаза, улыбнитесь окружающим!»

1. Итог классного часа. Рефлексия.

Что нового узнали о продуктах питания? Что из услышанного вам было известно? Что ещё хотелось бы узнать? Какие моменты классного часа запомнились?

Литература:

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» Москва «Нестле» «Олма-пресс» 2003г.

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Занятия, игры, конкурсы, праздники, викторины, соревнования» Москва «Нестле Фуд» 2003г.