

**Классный час для 3 класса**  
**«Здоровье в саду и на грядке»**

**Автор: Волкова О.А.– учитель начальных классов**

Автор: Волкова О.А.– учитель начальных классов.

### **Классный час для 3 класса «Здоровье в саду и на грядке»**

Цель: формировать отношение к правильному питанию как составной части здорового образа жизни.

Оборудование: рисунки с изображением фруктов и овощей, мяч, анкета для детей.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Вводная часть.**

Если кто – то простудился,  
Голова болит, живот.  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, в путь – на огород.  
С грядки мы возьмём микстуру,  
За таблеткой сходим в сад,  
Быстро вылечим простуду.  
Снова будешь жизни рад.

Учитель. Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Так говорится в поговорке.

Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше.

(С детьми проводится анкетирование. Своё мнение они пишут на листочках, потом зачитываются правильные ответы на вопросы. Можно анкетирование провести заранее, а на занятии зачитать только его результаты). Итак, чтобы вы были здоровы, надо употреблять больше в пищу... (Витамины, фрукты и овощи).

Вы уже догадались, что беседовать мы будем сегодня о витаминах, которые содержатся в ягодах и фруктах; о том, как правильно питаться, чтобы не болеть.

Реклама овощей.

## 2. Основная часть.

**Игра «Овощи и фрукты».** Учитель передаёт мяч ученику, тот должен назвать овощ или фрукт. Мяч передаётся друг другу по кругу.

Учитель. Молодцы! Вы знаете много овощей и фруктов. А вот какие витамины содержат те или иные фрукты и овощи, и от каких болезней можно их употреблять. Мы сейчас узнаем.

### Викторина.

1. Какие овощи и фрукты рекомендуется употреблять людям с пониженным уровнем зрения и почему? (Морковь содержит витамин А, а черника – органические кислоты, влияющие на улучшение зрения).
2. Чем полезна облепиха? (Витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используется для лечения незаживающих ран).
3. Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тожу сможем мы.

(Лук)

4. От каких болезней вы лечитесь соком лука? (От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с мёдом и сахаром)
5. Эти разные листочки  
Лечат сердце, лечат почки,  
Улучшают аппетит,  
Боль прогонят, где болит.

(Петрушка)

6. Этот плод – аптека наша,  
Из него полезна каша.  
Семечки – деликатес,  
Диетическое блюдо –  
От болезней всех! Ну, чудо!

(Тыква)

7. Листья – будто кружева,

Украшение для стола.  
Повышают аппетит,  
Придают здоровый вид.  
Круглый год лечение,  
И всё от воспаления.

(Укроп)

Учитель. После нашей викторины очень хочется, ребята, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите, и знали, какие витамины в них содержатся.

### **Физкультминутка**

Если мы едим подземные части растений – надо присесть, если едим надземные части растений – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

### **3. Заключительная часть.**

#### **«Игра – Экскурсия в поликлинику»**

Дети – «врачи», а учитель – «больной». Учитель обращается с жалобами к детям, а те отвечают.

1. Что нужно делать, если в городе эпидемия гриппа? (есть лук и чеснок)
2. Помогите вылечить насморк. (сок свёклы, моркови, лука закапывать в нос).
3. Сколько раз в день надо есть, чтобы режим питания был правильным? (5 раз).
4. Что надо употреблять в пищу каждый день, чтобы быть здоровым? (овощи и фрукты)
5. Что надо пить на ночь? (кефир) Почему?

### **4. Подведение итогов.**

1. Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии?
2. Что нового узнали?
3. Что вы хотели бы рассказать родителям?

### **Анкета для детей.**

1. Употребляете ли вы в пищу свёклу, морковь, капусту?
  - а) всегда – 5 баллов;
  - б) иногда – 2 балла;
  - в) никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?
  - а) 4-6 раз – 5 баллов;
  - б) 3 раза – 3 балла;
  - в) 2 раза – 0 баллов;
  - г) сколько захочу – 0 баллов.
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
  - а) ежедневно – 5 баллов;
  - б) 2 раза в неделю – 3 балла;
  - в) очень редко – 1 балл;
  - г) никогда – 0 баллов.
4. Когда и что вы едите на ночь?
  - а) мясо в 9 ч – 1 балл;
  - б) кашу в 9 ч – 2 балла;
  - в) стакан кефира или молока в 9 ч – 5 баллов;
  - г) ем, когда захочу и что захочу до 11 ч – 0 баллов.
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
  - а) иногда в супе – 1 балл;
  - б) никогда – 0 баллов;
  - в) ежедневно – 5 баллов;
  - г) иногда – 2 балла.

Дети на листочках пишут номер вопроса и букву правильного ответа: 1а, 2б, 3в и т.д.

Потом зачитывается количество правильных ответов на каждый вопрос.

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто - то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

Если вы набрали 0-9 баллов, то вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

