

**Управление образования муниципального образования  
«Теучежский район»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени  
Ю.К.Намитокова» а. Понежукая**

**Классный час по теме:  
«Витамины».**

**Учитель начальных классов:**

**Хацац Сусанна Валентиновна**

# Классный час: "Здоровое питание"

(1-й класс)

## Цели:

1. систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод и других полезных продуктов;
2. познакомить с витаминами;
3. раскрыть значение их для человека;
4. дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

## Оборудование:

плакаты с фруктами и овощами;

кроссворд;

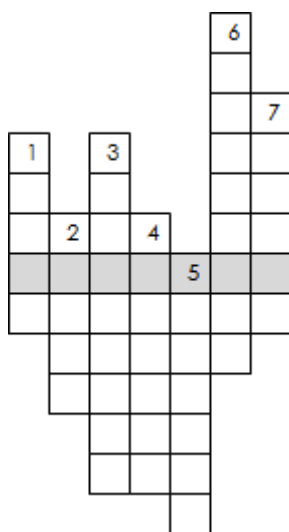
пластилин.

## Ход занятия

Наше с вами здоровье бесценно. Значит, его необходимо беречь. Что же нам поможет его сберечь? (соблюдение режима дня; соблюдение правил гигиены; прививки от болезней; здоровое питание)

И сегодня мы поговорим о здоровом питании, что же нужно кушать и почему.

Предположения мы сделали о том, кто нас сопровождает сегодня, но точно сказать правы ли мы, мы не можем. Чтобы точно определиться и правильно назвать наших проводников, давайте разгадаем кроссворд.



Кроссворд.

- 1.
- 2.

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

Была зеленой, маленькой,  
Потом я стала аленькой.  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая.  
(вишня)

Что копали из земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы испекли,  
Ели да хвалили?  
(картофель)

Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи,  
Меня ищи.  
(капуста)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.  
(морковь)

На припеке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелек  
Держит алый огонек.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки.  
(земляника)

Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(малина)

Кто же наши гости? (витамины)

А где содержатся витамины? (в овощах, ягодах, фруктах и других продуктах)



### **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)

### **Витамин В**

А я – 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 лице на образовывались трещинки в уголках рта, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

### **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?

### **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.

Что же вы заметили? (витамины крепко дружат между собой, в продуктах содержится не один витамин, а несколько сразу)

Да, витамины повышают наше настроение и укрепляют наше здоровье, а это – самое главное.

Витамины пришли сегодня не одни, а с друзьями. Хотите их узнать и выслушать?

Для всего честного люда  
Реклама есть к любому блюду  
Слушайте внимательно.  
Запоминайте старательно.



**Лук.**

Лук зеленый – объеденье!  
Он приправа к блюдам.  
Ешьте, дети, лук зеленый:  
Он полезен людям.  
Витаминов в нем не счесть –  
Надо лук зеленый есть.

**Морковь.**

А морковочка – подружка  
Дорога и любя .Ешьте, дети, все морковь,  
Очищайте зубы.

**Помидор.**

А я – толстый помидор,  
Витаминов полный.  
Очень долго я расту –  
Возраст мой преклонный.  
Сначала я зеленым был,  
Но август – месяц наступил –  
Стал краснеть я день за днем,  
Чтобы взяли меня в дом.  
Ешьте, дети, помидор,  
Пейте сок томатный  
Он полезный, витаминный  
И на вкус приятный.

**Огурец.**

Превосходный огурец  
Лежит на рыхлой грядке.  
Ешьте, дети, огурцы,  
Будет все в порядке!

**Репка.**

Наша желтенькая репка  
Уж засела в землю крепко.  
И кто репку ту добудет,  
Тот здоровым, сильным будет!

**Свекла.**

Круглая я, словно шарик.  
Меня на вкус все уважают  
Добавляют в винегрет:  
Полезней свеклы в мире нет!

### **Капуста.**

Полезней сока моего  
Ничего на свете нет.  
Пейте сок капустный, дети –  
Доживете до ста лет!

Наши друзья, витамины, очень довольны вашими ответами.

Какой же вывод вы можете сделать? (надо питаться правильно, кушать полезные продукты, вести здоровый образ жизни)

## **Витамины.**

Советов дали много мы –  
Несложно вам их соблюсти.  
Стремитесь к жизни без болезней,  
Старайтесь есть все, что полезно.  
О нас почаще вспоминайте  
И если что – не унывайте.  
Вы совершенствуйте себя –  
Для этого жизнь и дана!

А теперь ребята вылепим из пластилина корзину овощей и фруктов.