

Классный час в 1 «А» классе
«Ягоды, овощи и фрукты - самые полезные продукты»
Учитель: Дегтярева Ольга Ивановна

Цели:

систематизировать и расширять знания об овощах и фруктах;
воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

- наглядно-демонстрационный материал;
- образцы овощей и фруктов;
- компьютер
- проектор

Учитель: Сегодня на нашем занятии необыкновенный гость. Отгадайте: кто он? (загадка о пугало) появляется пугало. *СЛАЙД 1*

Пугало: Я – Пугало Огородное
Не простое, не злое,
А волшебное.
Сто лет живу на грядке,
То здесь, то там
И знаю, у меня все в порядке
Все витамины по местам.

- А еще у меня есть волшебная шкатулочка, в которой хранится старая - старая книга, которая называется «Полезные продукты». Вы о такой еще не слышали. В ней столько много интересного... Всё, ничего больше не скажу, сами должны сегодня догадаться о каких продуктах здесь рассказывается.

Учитель: Вспомните, что же относится к самым полезным продуктам?

Дети: Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.

Учитель: Как вы думаете, какая тема нашего занятия. Какие цели поставим для себя? *СЛАЙД 2*

Пугало: - Угадали. Книгу, наверное, уже где-то читали?
Ничего она сегодня вам не расскажет,
Только волшебное представление покажет.
- Сим, сим, откройся
Витамины А, В,С стройся!

(За ширмой появляются герои кукольного театра.)

Витамин А: - В нашем отряде главный - Я,
Без меня - ростом были бы ниже муравья.
Без меня – не увидели бы комара.

-Я - витамин А, а это вся моя семья, (показывает плакат, где изображены: морковь, красный сладкий перец, красный томат, зеленый лук, щавель, абрикос, салат, шпинат, плоды шиповника) где в каждом есть частичка меня.

Витамин В: - А по-моему здесь главный - я. Посмотрите, у меня (показывает плакат с изображением: капусты, моркови, кукурузы, банана, груши, ореха, граната, тыквы, зеленого горошка, земляники, лука) тоже есть своя семья. За хорошим аппетитом следит она.

Витамин С: Я витамин – С защищаю вас от инфекций, которые крутятся везде. Что бы часто не хворать, нужно витамин С употреблять.(показывает плакат с изображением: черной смородины, облепихи, малины, рябины, земляники, апельсина, киви, лимона, мандарина, айвы, чеснока, капусты).

Витамины: (хором) Что бы часто не хворать, надо витамины в пищу употреблять.

Учитель: ребята, вспомните, в чем содержится витамин А, В, С?

СЛАЙДЫ 3,4,5

Чтение стихотворения Н. Кончаловской «Про овощи». СЛАЙД 6

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, челук и репуста.

Учитель: Семена каких растений смешал садовод? **СЛАЙД 7,8,9,10,11**
(огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста)

Учитель: Ох, Пугало Огородное, я думаю, с нашими ребятами такого не случится. Давай проверим, знают ли хорошо они эти овощи, ягоды и фрукты, если загадать загадки?

1.Развалились в беспорядке
На своей перине – грядке
Сто зеленых медвежат, с
сосками во рту лежат,
Беспрерывно сок сосут
И растут, растут, растут (огурцы)

с

СЛАЙД 12

2. Красная мышка с белым хвостом
В норке сидит под зеленым листом.
(редиска)

СЛАЙД 13

3. И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко: под кустом... (картошка)

СЛАЙД 14

4. Кто любит щи- меня в их ищи. (капуста)

СЛАЙД 15

5. **СЛАЙД 16**

Учитель: Назовите одним словом все отгадки (овощи). Следующее задание в тетради «Разговор о правильном питании» Соедини загадку с отгадкой. Назовите одним словом все отгадки (ягоды).

Музыкальная минутка. (исполнение частушек)

Что-то наш Денис грустит,
Очень бледный он на вид.
На уроках он зевает –
Витаминов не хватает.

Стасик в счёте преуспел,
Яблок много летом съел.
В яблоках железо есть -
Это нужно всем учесть.

А у Настеньки беда –
Не растёт совсем она.
Доктор Насте дал совет:
«Ешь морковку на обед».

Пейте соки, ешьте фрукты!
Это вкусные продукты.
Витамины принимайте
И здоровье укрепляйте.

Учитель: А теперь устроим кулинарный поединок: каждая группа будет готовить свое блюдо, используя те продукты, которые считает нужным. 1 группа- салат, 2 группа- готовит тот, 3 группа- напиток. Еще нужно будет придумать название своему блюду. (Дети получают большие листы бумаги с изображением устоя тарелки для салата, кожей для торта, стакана для напитка и картинки с изображением различных продуктов.)

Дети рассказывают о своих блюдах и объясняют, почему они использовали те или иные продукты. Почему не использовали пепси- колу, чипсы, кофе, майонез.

Учитель: посмотрите, на нашем занятии работает фабрика «Будь Здоровчик!». Как вы думаете, что изготавливают на ней? (Ответы детей). Работники фабрики угощают всех фруктами.