**Конкурсная работа**

**Участника конкурса на лучший сценарий классного часа**

**«Мы - за здоровое питание!»**

/для первого этапа – заочного (отборочного)/

|  |  |
| --- | --- |
| Номинация | Сценарий классного часа «Мы – за здоровое питание!» для обучающахся 5-9 классов |
| Участник(ФИО-полностью) | Нерез Анна Романовна |
| Должность Участника | Педагог-организатор |
| Школа – полное и краткое наименование | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 13 имени героя Советского Союза Г.К. Кулика муниципального образования Тимашевского района (МБОУ СОШ № 13) |

|  |
| --- |
| Пояснительная запискаОписание сценария классного часа «Мы -за здоровое питание!»**Цель** - углубить представление детей о правильном питании.**Задачи**:Воспитательные:* обучитьосознанно выбирать модель поведения, позволяющую сохранить и укрепить здоровье.
* формировать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, и нести ответственность за принятые решения;

Развивающие:* выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составленияежедневного рациона;
* развивать логику, внимание, сообразительность,

Образовательные:* формироватьпредставлениео правильном (здоровом) питании, полезных продуктах, содержащих определённые витамины;
* повышать активность учащихся на классном часе;
* работать над сознательным усвоением материала.

**Формы и методы данного мероприятия:*** викторина;
* филворды
* просмотр презентации

**Ожидаемые результаты:*** повышение интереса к своему здоровью;
* развитие творческих способностей;
* формирование ответственного понимания учащимися своего здорового образа жизни
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название этапа | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| Организационный этап. | Здравствуйте, ребята!Предлагаю вам поиграть в познавательную и очень увлекательную игру.Пожалуйста, разделитесь на 3 команды (по рядам), придумайте им названия и выберите капитанов.*Названия пишем не доске, для удобного подсчёта баллов.* | Дети выполняют, представляются. |
| Постановка цели | Послушайте внимательно рассказ и сформулируйте тему занятия… (слайд 2)*Экспедиция под руководством знаменитого путешественника Георгия Яковлевича Седова отправились в Арктику. В течение длительного времени участники экспедиции питались солониной, консервами, сухарями, сахаром. Они совсем не употребляли овощей и фруктов, свежего мяса, молока.**Через некоторое время люди заболели – появилась сильная слабость, зубы стали расшатываться и выпадать, совсем пропал аппетит.*Как вы думаете, почему так произошло?Как же называются необходимые для здоровья и жизни вещества, которых не было в консервах? | Слушают текстТак произошло, потому что участники экспедиции питались не правильно. В их рационе не было ВИТАМИНОВ. |
| 1 раундВикторина «Вопрос-ответ» | Итак, начнем нашу игру с викторины, будем отвечать на вопросы, за каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл. (слайды 3)1.Назовите продукты питания, которые содержат витамины.2.Какие витамины вы знаете? 3.Что дают человеку витамины? 4.Из чего же делают на заводах витамины? 5.Ребята, а что значит разнообразие пищи? | Ученики отвечают на вопросы.1.Все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца…2.Витамин А, В, С, Д…- они обычно называются буквой алфавита3.Помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым4. Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины).Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.5. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать; другие помогают строить организм и сделать его более сильным, а третьи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться. |
| 2 раунд«Знакомство с витаминами» | Вовтором раунде мы с вами будемразгадывать венгерские кроссворды (филворды). Благодаря им мы познакомимся с витаминами и продуктами, в которых они содержатся. (слайд 4)Сейчас я каждой команде раздам по 2 карточки, а вы в это время внимательно слушайте правила игры.*Решение кроссворда заключается в следующем: нужно в поле, заполненном буквами найти названия продуктов питания. Все буквы найденного слова необходимо вычеркнуть. Два раза одна и та же буква не может быть зачеркнута. После решения кроссворда не зачеркнутых букв не должно остаться.*(слайд 5-10) | Слушают и получают задания. Решают филворды и за скорость и за количество отгаданных словполучают от 1 до 3 баллов. Затем выходят по 1-2 участника от каждой команды к доске и читают о пользе витамина и список продуктов, в которых он содержится (приложение А). |
| Физминутка«Вершки и корешки» | Встаньте, пожалуйста, 5 класс, сейчас мы с вами немного разомнемся. (слайд 11)Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква, горох). |  |
| 3 раунд«Меню здорового обеда» | Какие из продуктов вы больше всего любите?У меня есть: свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. (слайд 12)Подумайте, какие три блюда из этих продуктов вы могли бы приготовить. Задание 2-Дети составляют меню обеда.*По итогам творческого конкурса удобно сделать равный счет.* | Дети заполняют бланк меню (приложение Б). |
| Рефлексия«Прием незаконченного предложения». | Вы сегодня молодцы, отлично поработали.(слайд 13) На экране вы видите несколько не оконченных предложений, предлагаю вам выбрать одно и дополнить его по-своему. Начинаем по очереди.Спасибо вам за работу. Этот классный час я хочу закончить фразой российского учёного, доктора медицинских наук, Израиля Ицковича Брехмана, который говорил:«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»А я желаю вам быть здоровыми! Питайтесь правильно! | Дети дополняют предложения, высказываются. |

Приложение А

|  |  |
| --- | --- |
| **Витамин А** отвечает за кожные и слизистые покровы, обеспечивает процессы зрения и роста. Недостаток витамина А проявляется в нарушении ночного видения, сухости и бледности кожи, выпадении волос.https://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/4/26168_454e007f949818dd1bcb2e73e97ad76a.png.jpg | **Витамин В1** - важный участник углеводного обмена: он подавляет молочную кислоту (так называемый токсин усталости), которая накапливается в организме и разрушает нервные волокна. Поэтому первые симптомы дефицита B1 - раздражительность и переутомление, бессонница и депрессивные состояния.https://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/4/26168_e76041735d869faff45a06aaa2dbf26a.png.jpg |
| **Витамины В2,** как и другие витамины группы В, витамин В2 необходим для того, чтобы получать от пищи достаточное количество энергии. Витамин В2 помогает телу перерабатывать белки, жиры и углеводы, а также обеспечивает кислород, необходимый для выработки энергии.https://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/4/26168_c0c486b0e1ae26f9fb427ed9a21a150c.png.jpg | **Витамин С**укрепляет иммунную систему человека, а также предохраняет её от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран.https://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/4/26168_555abe2329d0cc98343914f76773cf48.png.jpg |
| **Витамин D** регулирует усвоение минералов кальция и фосфора, уровень содержания их в крови и поступление их в костную ткань и зубы.https://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/4/26168_4263df73821207f17b0f6461744ff112.png.jpg | **Витамин E** — мощный антиоксидант, то есть вещество, которое защищает клетки от разрушительного воздействия кислорода.https://ped-kopilka.ru/upload/blogs2/2016/4/26168_e7b280cbade6d93f3ec945929ef5a230.png.jpg |

Приложение Б

МЕНЮ САМОГО ВКУСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБЕДА

|  |  |
| --- | --- |
|  | Название блюда, состав |
| Первое блюдо (суп) |  |
| Второе блюдо (с гарниром) |  |
| Салат  |  |
| Напиток |  |