

Конспект для на тему:

«Правильное питание – залог здоровья»

Цель. Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

Задачи.

1. Содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов.
2. Познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека.
3. Формировать представление дошкольников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.
4. Корректировать представления детей о питании

Примерный ход занятия.

1. Организационный этап.

- Начну я наш разговор с загадки:

«Что на свете дороже всего?» *(ответы детей)*

- Правильно - здоровье.

-А одним из главных условий здоровья является правильное питание т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

Питание обеспечивает:

- развитие и рост
- максимальную работоспособность
- хорошее самочувствие
- долголетие и здоровье

- Тема нашего занятия «Правильное питание- залог здоровья»

2. Основной этап.

В жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:

(Беседа по стихотворению С.Михалкова)

«О Девочке, которая плохо кушала».

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!
- Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, мамулечка!
Мама с бабушкой в слезах -
Таёт Юля на глазах!
Появился детский врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
- Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят - и зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон -
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло).

Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

А что это за продукты - мы узнаем из загадок.

Загадки о фруктах и овощах

- | | |
|---|--|
| 1. Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?
(арбуз) | 2) Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.
(вишня) |
| 3) За кудрявый холодок
Лису из норки поволоку,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь) | 4) Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(малина) |
| 5) Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.
(яблоко) | 6) Как надела сто рубах
Заскрипела на зубах.
(капуста) |
| 7) Прежде, чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(лук) | 8) Маленький, горький,
Луку брат.
(чеснок) |

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?

- Правильно: **фрукты, ягоды, овощи.**

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Игра «Овощи и фрукты»

Игра «Вершки и корешки»

- Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

АПЕЛЬСИН, БАНАН И СЛИВА,

ГРУША, ПЕРСИК И МАЛИНА,

АНАНАС И ВИНОГРАД-

Вам ребенок каждый рад.

СВЕКЛА, КАБАЧОК И РЕПА

Летним солнышком согреты.

КАРТОШКА, ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ

Аплодируем вам вновь.

- Молодцы.

« Угадай-ка»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

Загадка «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (**молоко**)

- Молоко дает силу, красоту и здоровье потому, что в нем есть витамины.
Незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. Молоко легко усваивается.

Чтение стихотворения.

Мы представляем сегодня молоко,
Оно для здоровья нам дано.
Молочные продукты- это замечательно!
Очень вкусно и питательно!

Я сыр - молочный я продукт,
И любят меня мышки,
А также ребятишки.
Очень я хорош
Для здоровья пригож!
Я- йогурт- вкусен очень
А ещё полезен впрочем-
Во мне кусочки фруктов
Витаминных продуктов!
Кефир - продукт незаменим,
На завтрак и на полдник с ним,
Кефир - на ужин
Всем нам нужен!
Творог - он наш друг
Он молочный продукт.
Блинчики и пироги
Твороженники и сырки-
Очень много блюд
Радуетса им люд!

Игра «Отгадай по подсказке продукт»

- Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик. (**простоквашино**)

Намазывают на хлеб. (**масло**)

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов. (**йогурт**)

Молочный продукт, который добавляют в качестве начинки в пироги. (**творог**)

«Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

А) - Вы уже узнали, что некоторые продукты очень нам необходимы, а некоторые могут и разрушать наш организм. Например, чрезмерно жирная пища.

- А как определить жирная пища или нет?

Игра «Чтополезно?»

Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

Музыкальная пауза

- Что же, проверим, как вы усвоили правила правильного питания.

Частушки

Посидим у самовара
И частушки сочиним.
Про здоровое питание
Рассказать мы вам хотим.

Мы в столовую бежим,
Кушать очень мы хотим,
На уроках притомились,
А в столовой зарядились!!!

Ешь ты кашу, щи рассольник,
Если грамотный ты школьник.
А не чипсы, сухари,
Ты желудок береги!

Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь друг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног.

Ешьте овощи и фрукты-
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Повлияет каждый стресс
На учебный наш процесс,
А здоровое питание
Облегчает понимание.

До свиданья, до свиданья,
До свиданья три раза.
И еще раз до свиданья,
Ваши ясные глаза!

3.Заключительный этап.

Итог занятия.

Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища, которые он нам прислал по почте. (Вскрывается конверт и зачитываются советы) (сл.№12)

Советы Доктора Здоровая Пища

1. **Главное – не переедать.**
2. **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
3. **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
4. **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**