**«Азбука здорового питания»**

Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.

-систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;

-развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;

- воспитывать умение работать в коллективе.

**План занятия:**

1. Организационный момент.
2. Актуализация опорных знаний
* Беседа по теме « Пища в жизни человека».
1. Изучение нового
* Игра «Угадай-ка»
* Это интересно!
* Игра « Ах, картошка! Объеденье!»
1. Физминутка .
* Все о витаминах.
1. Закрепление изученного
* Игра « Вредно – полезно».
* Золотые правила питания.
1. Итог занятия. Рефлексия.

**Оборудование**

1. Карточки с изображением продуктов.
2. Конверты с советами для составления памятки.
3. Магнитофон.
4. Мультимедиа-проектор, экран.

 **Ход занятия**

 **1.Организационый момент**

 **2. Беседа по теме «Пища в жизни человека»**

**Учитель :** Дорогие ребята, сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и опасными для здоровья, узнать много интересного и полезного, а самое главное - научиться выполнять правило: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». А помогут вам в этом Знатоки здоровой пищи, которые живут в этой стране.

**1 Знаток здоровой пищи.**

 Здравствуйте ребята.

 Всем известно, всем понятно,

 Что здоровым быть приятно.

 Только каждый должен знать,

 Как здоровым стать.

- Ребята, давайте вспомним, что помогает человеку быть здоровым? *(рассуждения детей*)

 - А как вы понимаете эти слова – «здоровое питание»? ( *рассуждения детей*)

- Ребята, а для чего же мы едим? (*рассуждения детей*)

- Почему очень важно для ребёнка, для человека правильно питаться? (*рассуждения детей*)

- Знатоки здоровой пищи советуют нам: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: есть надо умеренно и разнообразно.

 - Что значит умеренность?

 - Сократу принадлежат слова: « Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть».

 - Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

- Что значит разнообразие?

*( рассуждения детей)*

- 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 ( мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его боле сильным ( творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

- Вы, наверное, не один раз слышали пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

- Как вы понимаете смысл этого выражения?

- Ну а сейчас мы проверим, знаете ли вы овощи.

1. **Игра « Угадай-ка» (загадки об овощах)**

Щеки красные, нос белый,
В темноте сижу день целый,
А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.
 *(Редиска)*

Круглая, да не мяч,
Желтая, да не масло,
Сладкая, да не сахар.
С хвостиком, да не мышь.

 *(Репа)*

Я зеленый и усатый,
Чуть колючий, полосатый.
В себе прохладу сохраняю,
В жару жажду утоляю.
 (Огурец)

|  |  |
| --- | --- |
| Как слива темна,Как репа кругла,На грядке силу копила,К хозяйке в борщ угодила. *(Свекла)*Сидит дед во сто шуб одет,Кто его раздевает, Тот слезы проливает. *(Лук)* |  |
| Как на нашей грядкеВыросли загадкиСочные да крупные,Вот такие круглые.Летом зеленеют,К осени краснеют. *(Помидоры)* |  |

Неказиста, шишковатая,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчатая, вкусна!"
 *(Картошка)*

- Ребята, а вы хотите узнать, как картошка появилась на наших столах?

1. Это интересно

 **История картофеля.**

 **Ученик 1.**

Картофель пришел в Россию в самом начале18 века. Находясь в Голландии, Петр I попробовал кушанья из картофеля, нашел их очень вкусными и прислал в Россию мешок клубней для выращивания.

**Ученик 2.**

Картофель хорошо прижился на новом месте, но русские крестьяне боялись заморского растения. Говорят, что, узнав об этом, Петр I решил прибегнуть к хитрости. Засеяв несколько полей картофелем, он распорядился выставить вокруг них вооруженную охрану.

**Ученик 3.**

Целыми днями солдаты охраняли посадки картофеля, а на ночь уходили спать. Жившие поблизости крестьяне, конечно же, и начали воровать картофель и сажать на своих участках.

**Ученик 4.**

Вначале действительно было отмечено несколько случаев отравления картофелем, потому что люди не знали свойств картофеля и пробовали его плоды. А они действительно не только несъедобны, но и ядовиты. Плоды картофеля — ягоды, похожие на мелкие помидорки, которые вырастают на кустиках после их цветения.

**2 Знаток здоровой пищи.**

**К середине 18 века уже были известны полезные свойства картофеля**. С его помощью боролись с болезнью дёсен (цингой). Тёртым, сырым картофелем и сегодня лечат ожоги. Сегодня картофель используют в медицине, косметологии, употребляют в пищу в разных видах. Есть рецепты более 500 блюд из картофеля.

1. **Игра «Ах, картошка! Объеденье!»** (назвать известные детям блюда из картошки)

 **Учитель:**

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.
 *(Морковь)*

**Ученик 5.**

 Уже четыре тысячи лет употребляется в пищу один богатый витаминами, незаменимый и в наши дни овощ — морковь. В старину ее считали лакомством гномов — сказочных лесных человечков.

 Существовало поверье: если отвезешь в лес вечером миску с пареной морковью — утром на этом месте найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Доверчивые люди носили в лес миски с морковью, но золото, увы, не находили.

 **3 Знаток здоровой пищи.**

В моркови масса полезных элементов. Это каротин, витамины А, В, С, Д. Издревле знали о целебных свойствах. Ею лечили заболевания носоглотки, сердца, печени. Сок усиливает сопротивляемость при гриппе, лечит горло, бронхит, очищает кровь, улучшает пищеварение.

**Учитель:**

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли полмешка.
 *(Капуста)*

**Ученик 6.**

Капуста — очень древнее растение, а от нее произошло немало других пригодных в пищу растений. Много тысяч лет тому назад капуста была бесполезным растением, которое росло вдоль морского побережья Европы. У нее были яркие желтые цветы и сморщенные листья. От этого дикого предка и произошли более ста пятидесяти разновидностей культурных растений. Наиболее известны обычная капуста, капуста кормовая, брюссельская капуста, цветная капуста, брокколи и кольраби.

 **4 Знаток здоровой пищи.**

Белокочанной капустой в русских деревнях кормились почти целый год. В капусте съедобно всё. Очень полезно есть капусту сырой, в виде салата. Капуста отличный по вкусу продукт, да ещё богатый ценными витаминами. В ней содержится много витамина С. Сырая или квашеная капуста возбуждает аппетит. Листом капусты можно полечить голову.

 **5 Знаток полезной пищи**.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

 В этом нет сомнения!

 В каждом польза есть и вкус,

 И решить я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее!

Ешьте больше овощей-

 Будете все здоровей!

1. **Физкультминутка.**

Мы отлично потрудились

И немного утомились .

Приготовьтесь все, ребятки!

Танцевальная зарядка!

**( выполнение танцевальных упражнений под музыку)**

- Ребята, скажите, почему так полезно есть овощи?

- Совершенно верно. Сейчас мы поговорим о витаминах.

 **7. Витамины**

 **6 Знаток полезной пищи**.

Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

**Витамин А:**

Вы узнали витамин,
Это друг ваш – каротин.
Я помощник вашей кожи
И для горла важен тоже.
Если каротина мало,

Заболеть легко катаром!
Недостаток витамина
Мы почувствуем не раз:
Очень плохо отразится
На здоровье наших глаз.
Сразу вам вопрос, ребята:
В каких продуктах я запрятан?

(Больше всего витамина А в моркови, яблоках, зелени, луке, горохе.)

**Витамин В:**

Я бываю в разных продуктах: и в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в черном хлебе, и в арахисе, и в отрубях.
И еще один секрет:
Я повышаю ваш иммунитет.

**Витамин С:**

В аптеках в кругленьких драже
Купили вам меня уже.
А знаете ли вы, друзья,
В каких продуктах спрятан я?

- Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соки, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи – полезная и вкусная еда. Их можно есть и вареными, и сырыми. Веселый красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, щавель, кабачок, помидор, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья.

**Витамин D:**

Я очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина D, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми. Вы можете назвать продукты, в которых содержится витамин D?

**Музыкальная пауза: песенка Обжор ( из спектакля « Леопольд и другие»)**

1. **Игра «Вредно – полезно»**

Выбираются 2 команды (КОМАНДА МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК). Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные.

 **Игра с залом(** проводится, пока команды распределяют карточки):

**Учитель:**

Вам , мальчишки и девчушки,

 Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть –

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар мармелад.

Это правильный совет?

( Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идете спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

**Учитель:**

- Молодцы , вы дали правильные ответы. А теперь давайте посмотрим, употребление каких продуктов приносит пользу, а каких вредит нашему организму.

 ( Проверка выполнения заданий команд)

- Теперь перечислите продукты, которые:

* Улучшают работу мозга;

( рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

* Помогают пищеварению:

( овощи, фрукты, молочные продукты)

* Укрепляют кости:

 (молочные продукты, рыба)

* Являются источниками витаминов:

(овощи, фрукты)

1. **Золотые правила питания.**

Дети получают конверты, в которых находятся советы. Необходимо составить памятку по здоровому питанию.

|  |
| --- |
| Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время. |
| Принимать пищу надо через 3 – 4 часа. |
| В еде надо знать меру. Не переедайте!  |
| Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. |
| Перед едой мойте руки. |
| Перед сном надо много есть , пить. |
| Употребляйте в пищу как можно больше сладостей. |
| Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма. |
| Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью. |

**Команды представляют составленные памятки.**

 ( проверка выполнения задания)

1. **Итог занятия. Рефлексия.**

- Вот и подошло к концу наше сегодняшнее путешествие по стране « Здорового питания».

На доске (экране) – итог-вывод – пословица: « Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть».

- А как вы понимаете смысл этой пословицы?

 **Игра «Светофор питания»**:

- Внимательно послушайте стихотворение. Если вы услышите, что разговор идет о полезных продуктах – хлопайте, если о вредных – топайте.

Вот горит зелёный свет,

Получаем на обед помидоры и капусту,

Лук и перец самый вкусный.

Рыбу свежую и мясо. И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Всё полезно для ребят.

Жёлтый свет - это продукты,

но не овощи и фрукты.

Сыр, сметана и творог,

глазированный сырок,

привезли издалека

три бидона молока -

это всё полезно очень,

ешьте через день по очереди**.**

Тот кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты, сахар,

Мясо, жареное в масле,

Есть печенье, шоколад,

Фанту пить и лимонад,

Красный свет подметит метко –

Ешь такое крайне редко.

- А теперь я хочу, чтобы вы поделились свои впечатлениями о сегодняшнем разговоре. Дополните предложения

1.     Я бы хотел стать более….

2. Мне еще нужно …

3. Я буду обязательно…

4. Дома я обязательно расскажу о…

-  Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.