Тема : « Питание и здоровье»

Цели: формирование у школьников представления об основных принципах рационального питания; создать условия для формирования представлений об основных питательных веществах, продуктах; привитие навыков здорового образа жизни.

Оборудование: карточки с изображением полезных и вредных продуктов; карточки с изображением овощей и фруктов; музыкальное сопровождение; мультимедия, карандаши, листы бумаги А4.

Ход занятия

1. **Вводная часть.**

Организационный момент . Постановка целей .

Дети читают стихи:

Человеку нужно есть

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Ведущая: Эти стихи не шутка, а правда. Вы тоже с юных лет учитесь на занятиях здоровья , как нужно правильно питаться. А для правильного питания нужны…( полезные продукты). В них содержатся питательные вещества : жиры, белки, углеводы. Как вы и поняли, наша сегодняшнее занятие будет о ….( здоровом питании).

1. **Основная часть.**

Ведущий: А сейчас предлагаю вам поиграть в игру. Заодно узнать, как хорошо вы знаете название овощей.

1. Игра « Доскажи словечко»

А) На грядке привалился на бочок

Солидный, крутолобый ( кабачок)

Б) Хвост зелёный, красная головка,

Это остроносая …( морковка)

В) Он красный, как глаз светофора,

Среди овощей нет сочней ( помидора)

Г) Сто одёжек-

И все без застёжек ( капуста)

Д) Чесноку любимый брат,

И никто не виноват,

Что его кто тронет,

Вмиг слезу обронит ( лук)

Е) На грядке длинный и зелёный,

А в кадке жёлтый и солёный ( огурец)

Ведущий. Ну что ж ребята, загадки все разгадали, овощи вспомнили. Помогают ли нам овощи, чтобы мы были здоровы. Ответ детей.

2.Сюжетно- ролевая игра « Мы идём в магазин»

Ведущий. Ребята, к нам в школу пришло письмо. А пишет нам Карлсон, сейчас я прочитаю, что там.

**Письмо.** Здравствуйте, ребята! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки , всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед : тортик, чипсы, немного варенья, газировку. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон

Ведущий. Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы с вами пойдём в магазин и выберим полезные продукты для Карлсона ( из предложенных продуктов, выбирают правильные, разделить детей на две команды).

Ведущий. Вы выбрали самые полезные продукты. А сейчас разложим продукты на столы. Где зелёный лист бумаги- полезные продукты, где красный лист бумаги – опасные и бесполезные продукты ( все дети участвуют).

Давайте посмотрим, сможем ли мы помочь Карлсону, чтобы он выздоровел,

съев полезные продукты. ( дети рассказывают о пользе выбранных продуктов вместе с педагогом).

Ведущий. Молодцы ребята, теперь точно сможем вылечить Карлсона!

3.Игра « Блюда ,стройся!»

Ведущий. Ребята, предлагаю вам поучаствовать в игре, где нужно будет правильно определить к какому времени относится данный продукт , чтобы его съесть. Картинки разные, продукты на них , тоже разные. На столе стоят таблички « Завтрак», « Обед», « Полдник», « Ужин». Ваша задача по сигналу, быстро выстроиться возле той таблички, к которой вы считаете, что ваше блюдо относится. А я проверю, как хорошо вы знаете рацион питания и правильно ли вы выбрали место возле таблички. ( участвуют все дети, у каждого по одной картинке).

Ведущий. Начали! ( по окончанию игры, похвалить детей). Молодцы, с заданием справились.

4.Физкультминутка

Игра « Вершки и корешки»

Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если наземные- встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, тыква, репа).

1. **Заключительная часть**

5.« Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

Ведущий. Ребята, вы много чего узнали сегодня и ваше задание очень простое. Нарисуйте продукты, полезные для здоровья ( дети рисуют на листиках продукты, прикрепить их на доску).

Вкусной и разнообразной

Пищей пользуйтесь , друзья.

И поверьте- не напрасно

Вам даю советы я.

Если вы их все учтёте

И запомните, тогда

Вы быстрее подрастёте-

Пользу принесёт еда.

Ведущий. Ребята, вот и подошла наша беседа к концу. Хочу сказать, что вы большие молодцы, вспомнили многое полезное, кто не знал: узнали, а кто помнил : закрепили. Я думаю, что вы будете помнить о нашей беседе, играх, которые с вами сегодня провели. И обязательно поможете не только Карлсону, но и тем, кто не умеет еще разбираться в правильной еде. Всем спасибо за участие!

А сейчас мультфильм!