**Тема:** « Правильное питание - залог здоровья ».

**Цель:** совершенствование знания воспитанников о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

 - обучающие: организовать работу по формированию умения выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания;

- развивающие: способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;

- воспитательные: воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

 -Способствовать формированию умения выступать перед коллективом класса, работать в группах.

 **1.  Организационный момент.**

Эмоциональный настрой.

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

**2. Просмотр видеоролика**.

-Начнём наше занятие с просмотра видеоролика.

- Ваша задача –узнать, какое последнее желание было у девочки Жени из сказки В. Катаева «Цветик – семицветик»? (Чтобы мальчик стал здоровым.)

Здоровье.

**Работа со Словарём Ожёгова.( Что такое здоровье? )**

*-* Кого можно назвать здоровым человеком?

-Что должен делать человек, чтобы сохранить своё здоровье надолго?

Давайте проверим свои знания об этом в игре *«Светофор».*

**3. Игра «Светофор»**

- Напоминаю, что красный цвет светофора сигналит об опасности и вреде здоровью человека, а зелёный – о том, что для здоровья полезно. На моё утверждение ответьте, показав нужный сигнал:

Читать лёжа

*-* Перед сном много пить и есть

- Носить удобную обувь

- Слушать громкую музыку

- Улыбаться, смеяться

- Правильно питаться

- Читать при хорошем освещении

- Грустить

- Чистить зубы 2 раза в день

- Смотреть телевизор с близкого расстояния

- Проветривать комнату

- Закалять свой организм

Чаще быть на свежем воздухе, делать зарядку.

Ничего не делать **Оцените себя.**

**4. Постановка учебной задачи.**

**-Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье?**

**( соблюдать режима дня, правильно питаться, соблюдать личную гигиену, заниматься спортом, закаляться, отказ от вредных привычек.**

**Верно, существует несколько правил, при соблюдении которых, каждый может обеспечить себе хорошее здоровье. Давайте их прочитаем.**

1**. Правильное питание.**

2. Соблюдение режима дня.

3. Закаливание, физические упражнения, спорт.

4. Соблюдение правил гигиены.

**5. Сообщение темы занятия.**

-Попробуйте сформулировать тему нашего занятия. Для этого вставьте недостающие буквы и прочитайте получившиеся предложение:

**. ПР\_В\_ЛЬН\_Е П\_Т\_Н\_Е - З\_Л\_Г ЗД\_Р\_В\_Я**

Сегодня мы поговорим о :

План:

1. Значение питания.
2. «Вредные» и полезные продукты.
3. Пирамида питания.
4. Секрет здорового питания.
5. Рефлексия.
6. Итог.

**- Зачем человеку пища?**

**-Может - ли человек обойтись без неё?**

**- А что значит правильно питаться?**

**- принимать пищу в одно и то же время (режим питания 5-6раз в день)
 -регулировать количество пищи (не переедать).**

**- употреблять в пищу продукты полезные для здоровья.**

**6. Освоение нового материала.**

**- Как вы думаете, какие продукты можно считать полезными? *(приносят пользу нашему здоровью.)* Правильно, полезные продукты - это продукты, которые приносят пользу. Какие продукты вредны? *(наносят вред нашему здоровью.)***

**1) Работа с таблицей.**

- **Распределите продукты по двум группам: продукты, которые приносят пользу здоровью, и продукты, которые наносят вред здоровью**.

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты, которые приносят пользу здоровью (полезные продукты) | Продукты, которые наносят вред здоровью("вредные" продукты) |
|  |  |

*Шоколадные конфеты, капуста, морковь, жирное мясо, чипсы, яблоки, груши, торты, газированные напитки, молочные продукты, подсолнечное масло, мясо, рыба, гамбургеры.*

**

2**) Перед вами Пирамида питания, рекомендованная Всемирной Организацией здравоохранения.**

**В основании пирамиды нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия. Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами питания человека –главные источники энергии.**

**Вторая ступень пирамиды – это мясо, рыба, птица и молочные продукты- являются строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов.**

**-Что ещё необходимо для правильного роста организма? (Овощи и фрукты?)**

**-Возраст, в котором вы сейчас находитесь – очень ответственный период жизни. Это время, когда вы растёте. Происходит сложная перестройка организма и обмена веществ.**

 **раскроем ещё один из секретов здорового питания.**

3) **Кроссворд**

 Киви-  источник витамина С (сила и бодрость)

 Виноград- источник витамина Группы В(укрепляет нервную систему)

 Капуста- витамин D( защита от многих болезней

 Банан- Витамин Е -является незаменимым помощником кожи, отвечает за её гладкость и эластичность.

 Морковь – витамины группы А - витамин необходим для сохранения и восстановления хорошего зрения.

 Лимон- источник витамина С (помогает организму бороться с простудой

 Апельсин- витамин В9- укрепление организма

Как назвать одним словом эти продукты?(Овощи и фрукты)

-Что в них находится? (Витамины)

-Зачем они нам нужны?

-Вот мы и раскрыли секрет здорового питания.

**7. Рефлексия (смайлики)**

**8. Итог:**

- О чём мы с вами сегодня говорили?

- Для чего нам нужно правильно питаться?

- Составьте меню здорового питания на завтрак, полдник ,обед и ужин используя пирамиду питания и свои полученные знания.

Провела воспитатель: Прокопьева С.В.

**13. 02. 2019 г.**