

№ 30 Тема занятий: Как следует питаться.

Цели:

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку;
- научить детей выбирать самые полезные продукты;
- сформировать у детей основу рационального питания.

Ход занятия

Организационный момент

- Если хотите узнать, о чем сегодня пойдёт речь на нашем занятии, отгадайте загадки:

Чистое небо, да не вода

Клейкое, да не смола

Белое, да не снег

Сладкое, да не мёд.

От рогатого берут

Малым детям дают. (Молоко)

Чай кладу её порой,

Чай становится такой

Вкусный, ароматный,

Витамином С богатой. (Лимон)

Всем к обеду нужен, а не всякий сделает. (Хлеб)

Твоему мячу подобен,

Только вкусен и съедобен.

Хоть зеленые бока,

Мякоть красная сладка. (Арбуз)

Красная и белая.

Вкусная, спелая.

И черна она бывает.

Кто ее здесь угадает? (Смородина)

На приёке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

Разгибаем стебельки -

Собираем огоньки. (Земляника)

- Кто догадался, для чего эти продукты нам нужны?

- Значит, о чем мы сегодня будем говорить?

- Чему бы вы хотели научиться на занятии?

- Мы узнаем, какие продукты полезны и необходимы человеку, научимся выбирать полезные продукты.

Беседа по теме

- Как вы думаете, зачем человек употребляет полезные продукты?
- Правильно, человек ест 3-4 раза в день. Каждый раз при этом получает из еды необходимые для него питательные вещества. А они нужны органам, чтобы они росли, правильно работали и были здоровыми.
- А чем питается человек?
- А чем же питаются животные?
- Да, одни из них едят только растительную пищу и называются они - травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом, их называют хищниками. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, даже животные едят только то, что им полезно.
- Скажите, какие органы помогают человеку питаться?
- Сначала пища попадает в рот, во рту смачивается со слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу попадает в желудок. Здесь начинается переработка. Пища измельчается, смешивается с желудочным соком, из желудка она попадает в тонкий кишечник. Здесь пища окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам. Но не все продукты, которыми питается человек, полезно для здоровья. Правильное питания условие здоровья, не правильное - приводит к болезням.

Анализ ситуаций

- Сейчас читаем стихи С. Михалкова "Про девочку, которое плохо кушала"
- А вы, ребята, напишите ответ на такой вопрос "Какую еду выбрала внучка?"

Внимательно слушайте стихотворение.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюша.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей будешь крепче, здоровей.

Вырастешь такая - умная большая.

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими,

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик - есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты мороженое - это главная еда

Остальные все продукты - ерунда!

- Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

- Какую же еду выбрала внучка?

- А что же произойдет, если Варя будет кушать конфеты и компот и мороженое?

- Значит, какие продукты предлагала бабушка?

- Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: умеренность и разнообразие.

- Как вы понимаете, что такое умеренность?

Древне греческому философу Сократу принадлежит такие слова: " Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть".

- Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- А что такое разнообразие?

- Да, 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. В этих продуктах содержится углеводы. (гречка, мёд, овсянка, изюм, масло, хлеб)

- Другие продукты помогают строить организм, укрепляют кости. Эти продукты содержат белок. (рыба, мясо, яйцо. Творог, орехи)

- Именно эти продукты поставляют клеткам строительный материал для роста. А третьи - это овощи и фрукты, которое содержит много витаминов и минеральных веществ, они тоже помогают организму расти и быть здоровыми.

- А какие ещё вы знаете овощи и фрукты?

- Фрукты и овощи - эти настоящие хранилища необходимых человеку витаминов. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

Физкультминутка - игра "Вершки-корешки"

- Если мы едим подземные части растений - надо присесть, если мы едим надземные части встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Капуста, морковь, горох, картофель,

земляника, редиска, яблоко, репа, слива, лук, груша, свекла, смородина)

Игра "Что полезно, что не полезно?"

- Сейчас мы поиграем в игру, которая называется "Что полезно, что не полезно для организма".

И вы должны выбрать только те продукты, которые считаете полезными для здоровья.

(яблоко, кефир, торт, геркулес, пепси, капуста, морковь, конфеты, лук, "марс", "баунти», чипсы)

- Скажите, какие из них полезно для здоровья?
- А что ещё можно добавить к полезным продуктам?
- А что бы вы добавили к не полезным продуктам?

Практическое занятие

- Задание называется "Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть".

Нарисовать продукты какие вы будете кушать.

Правила питания

- Существует золотые правила питания, которые вы должны выполнять. Сейчас мы их перечислим.
- Главное не переedayте.
- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.
- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Тест

- Предлагаю выполнить тест, который называется "Самые полезные продукты". Нужно место точек вставить нужные слова.

1. Если мне надо выбрать конфеты или яблоко, я выбираю.., потому что это:::..
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю.., потому что:::
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю:..., потому что::::

Итог

- Что узнали нового на занятии?

В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.