

*Государственное казенное образовательное учреждение
Ростовской области « Матвеево-Курганская школа-интернат»*

«Правильное питание – здоровое питание».

Подготовил воспитатель : Коломийцева В.А.

«Правильное питание – здоровое питание».

Цель: Формировать у воспитанников ответственное отношение к своему здоровью.

Задачи:

Обучающие: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

корзина, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград, таблица витаминов, игрушка (Филя)

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании. К нам в гости пришёл друг Филя с загадками, хочет проверить ваши знания.

Филя: А теперь будьте внимательны! Вот загадки давайте отгадки.

Что полезно всем известно

Я ответ найду легко

На моей любимой чашке

Нарисованы ромашки

Ну, а в чашке ...

(Молоко)

Белая бочка, на ней не сучочка.

(Яйцо)

Можем мы из разных круп

Приготовить вкусный ...

(Суп)

И пшеничный, и ржаной

Пахнет он землёй родной.

(Хлеб)

Нет, совсем не из-за дыр

Любят мышки вкусный ...

(Сыр)

Филя: Ребята как можно назвать одним словом отгадки.

(Ответы детей: Продукты)

Воспитатель: Филя остался доволен вашими ответами.

Скажите, человек может прожить без еды?

(Ответы дети: Нет)

Воспитатель: Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

(Ответы детей: Мясо, рыба, молоко, овощи.)

Воспитатель: А животные питаются?

(ответы детей: Да)

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организм, расти и развиваться.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие.

Таблица.

А – в рыбьем жире, яичных желтках, сливочном масле, в плодах жёлто-оранжевой окраски – моркови, томатах, шиповнике, абрикосах, персиках, и цитрусовых.

В – в хлебе, дрожжах, гречневой и овсяной крупах, печени.

С – сырых фруктах, овощах, ягодах и их соков, особенно в чёрной смородине, шиповнике, лимонах.

Д – в рыбьем жире. Тресковой печени, сливочном масле, сыре, яичных желтках.

Е – в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, в зелёных частях огородных растений.

Воспитатель: Ребята а сейчас посмотрим что вы запомнили. Я раздам вам карточки, каждый из вас подумает какой витамин содержится в данном продукте. Подойдите к таблице витаминов в которой содержится данный продукт.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

(Ответы Детей: Заболят зубы, животы)

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». Но здоровье еще зависит и от того как много двигается человек. Давайте и мы с вами подвигаемся.

Физминутка.

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов присесть. Если наземные встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа)

Воспитатель: А теперь ребята давайте выберем для Филя полезные продукты и сложим их в корзину.

Дети складывают в корзину продукты

Воспитатель: молодцы, теперь Филя будет питаться полезными для здоровья продуктами.

Закрепление.

Как называлась наша беседа?

О чём мы с вами сегодня говорили?

(о правильном питании, в пище содержатся полезные вещества – витамины) научились различать полезные продукты от вредных.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

Филя: Ребята мне пора уходить, а на прощание я вам расскажу золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

- 1.Главное не переедайте.
- 2.Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- 3.Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- 4.Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
- 5.Овощи и фрукты – полезные продукты
- 6.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

