**Устный журнал «Азбука здорового питания»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни

**Задачи**: способствовать воспитанию ответственности за своё здоровье,

создать условия для формирования у учащихся навыков здорового питания, закреплять у учащихся представление о полезных продуктах, необходимых для жизнедеятельности человека, развивать коммуникативные способности детей, учить их работать сообща, согласовывая свои действия.

**Оборудование:** магнитная доска, мультимедийная презентация, мультфильм, карточки с изображением продуктов питания; фартук, платок, головные уборы с буквами: A, B, C, D; мисочки красного и зелёного цвета; три корзиночки.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент.**

**Воспитатель:** . Ребята, давайте с улыбкой и хорошим настроением проведем наше занятие. Улыбнитесь друг другу.

 Долгожданный дан звонок –

Начинается урок

Каждый день всегда, везде –

На занятиях в игре –

Смело, чётко говорим

И тихонечко сидим!

Я желаю вам удачи –

За работу! В добрый час!

Чтобы узнать, о чём мы будем говорить на занятии, предлагаю посмотреть инсценировку «Про внучку Надю и бабушку Люсю».

**Инсценировка «Про внучку Надю и бабушку Люсю».**

(Действующие лица: бабушка Люся; внучка Надя. Реквизит: косынка, фартук)

**Автор:** Раз бабулю Люсю посетила внучка – крохотная девочка, милая Наденька. Бабушка от радости купила сладостей, вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

**Бабушка Люся:** Кушай, Наденька, скорей Будешь крепче, здоровей. Вырастешь умная, большая. Глазки будут меткими, зубки будут крепкими. Скушай суп котлетки, йогурт и сырок.

**Внученька Надя:** Не хочу бабуленька выпью только сок.

**Автор:** Снова бабушка хлопочет, угодить, угодить малышке хочет.

**Бабушка Люся:** Сырники, тефтельки, блинчики, пельмени.

**Автор:** Морщит Надя носик – есть она не хочет.

**Внученька Надя:** Не сердись, бабуля, ты готовишь вкусно. Кока-кола, конфеты, мороженное, чипсы, лимонад, пирожные – это главная еда, остальные все продукты – это просто ерунда!

**Вопросы для обсуждения инсценировки:**

* Какие продукты выбрала Надя?
* Согласны ли вы с её выбором? Почему?
* Права ли Надя, сказав, что все остальные продукты – ерунда? Почему?

**Воспитатель:** Ребята, вы догадались, о чём мы будем говорить? (Ответы детей). Правильно о питании. Темы нашего занятия «Азбука здорового питания».

Сегодня мы с вами поговорим о том какие продукты полезны для нашего здоровья, а также познакомимся с правилами употребления пищи. Как вы думаете, а зачем человеку кушать? (Ответы детей)

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.

**Первая страничка журнала «Здоровое питание – залог здоровья».**

**Воспитатель:** Здоровье – самое ценное, что есть у человека. На всю жизнь нам даётся только один организм. Задумайтесь над этим словами - только один организм. А чтобы его сберечь - необходимо правильно питаться. Если вы плохо обращаетесь со своими игрушками, то они ломаются, тогда можно купить новые, некоторые можно починить, некоторые выбросить. А вот купить, заменить свой организм, а уж тем более выбросить вы не сможете. Поэтому с юных лет вы должны учиться, как нужно правильно питаться.

Ведь многие болезни – всего лишь результат неправильного питания (на доске разбить на колонки: разнообразие, энергия, сила, рост и разместить продукты питания).

* Одни продукты дают организму энергию, для этого нужно употреблять в пищу мёд, гречку, геркулес, изюм, масло.
* Другие продукты помогают «строить» организм и делать его более сильным. Для этого нужно есть творог, рыбу, мясо, яйца, орехи.
* А фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают человеку, расти и развиваться. Это ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы.

Ребята, почему, называя полезные продукты, я не назвала конфеты, торты, чипсы, лимонад, картофель фри, кока-колу? (Ответы детей).

Верно - это продукты необходимо употреблять в пищу лишь в небольших количествах и не часто. Если употреблять их много и часто, они навредят нашему здоровью. Вы должны помнить: не всё, что красиво и вкусно, полезно.

**Воспитатель:** «Мы живём не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить» Как вы понимаете эти мудрые слова? (Ответы детей) Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность, и разнообразие.

Что значит «умеренность»? (Ответы детей) Правильно, среднее между крайностями – не большое и не малое. Переедать очень вредно для желудка, желудок и кишечник не успевают переваривать всю пищу, а это плохо влияет на здоровье человека.

 Что значит «разнообразие»? (Ответы детей). Правильно, различный, неодинаковый. Ни один продукт не даёт сразу всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Поэтому кушать нужно разные продукты.

**Игра «Вредно - полезно»**

**Воспитатель:** (работа проводится в группах). Ребята у вас на столе находятся мисочки красного и зелёного цвета, а также карточки с изображением продуктов. Нужно в красную мисочку сложить продукты - вредные для нашего здоровья, а в зелёную – полезные для нашего здоровья.

**Физкультминутка.**

Мы шли, шли, шли (ходьба на месте)

Земляничку нашли (наклоны вперёд)

Сели, поели, дальше пошли (приседание)

Мы шли, шли, шли (ходьба на месте)

И щавель нашли (наклоны вперёд)

Сели, поели, дальше пошли (приседание)

Мы шли, шли, шли (ходьба на месте)

И клубничку нашли (наклона вперёд)

Встали, поели и за парты сели.

**Вторая страничка журнала «Золотые правила питания».**

 **Воспитатель:** А можно ли есть с грядки немытые ягоды и овощи? (Ответы детей). Правильно! Ягоды, фрукты и овощи нужно обязательно мыть перед тем, как съесть. Помните, ребята, что просто знать, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым не достаточно. Вам нужно знать золотые правила питания.

Послушайте и их:

* Первое правило. Никогда не садись за стол с грязными руками!
* Второе правило. Никогда не садись за стол, не испытывая чувства голода, в плохом настроении или с чувством недомогания.
* Правило третье. Тоже надо запомнить. Не спеши глотать! Еду надо хорошо пережёвывать, чтобы не подавиться.
* Четвёртое правило. Не разговаривай, принимая пищу.
* Обязательно соблюдай режим питания – ешьте в одно и тоже время. Никогда не ешь на ночь – это пятое правило.
* Шестое правило не переедай.
* Седьмое правило не забывай о значении воды для организма человека, ведь она источник жизни и здоровья человека.
* Восьмое правило. Нужно есть полезные продукты.
* И в завершении - девятое правило. Не забывай чистить зубы и полоскать рот после приёма пищи.

Ребята, если вы будите соблюдать эти правила, то будите расти здоровыми и крепкими.

**Третья страничка журнала «Путешествие к витаминкам»**

**Воспитатель:** А сейчас, ребята, я хочу пригласить вас в путешествие к витаминам. Ягоды, овощи, фрукты – основные источники витаминов. Витамины нужны нашему организму, как и кашки и орешки, и творог и молоко. Витамины нам помогают расти и быть здоровыми. Витамин существует много. Давайте познакомимся с четырьмя основными и узнаем о них. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита A, B,C и D.

Послушайте рассказ витаминаA.

**Ученик:** Расскажу, вам, не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке, винограде,

В масле, перце, и в салате.

Съешь меня и подрастёшь,

Будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**Воспитатель:** Витамин A способствует укреплению костей, зубов. А нехватка этого витамина приводит к воспалению кожи и уменьшению сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

А сейчас о себе расскажет витамин B.

**Ученик:** Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для вас секрет успеха!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

И за день поесть немножко

Яблок, свёклы и картошки.

**Воспитатель:** Витамин B необходим для выработки энергии, улучшения зрения, снятия усталости. Недостаток этого витамина вызывает трещины в уголках рта и на губах.

*А вот и витамин C.*

**Ученик:** Землянику ты сорвёшь –

В ягоде меня найдёшь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и в горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Воспитатель:** Витамин C помогает человеку не заболеть, а также быстрее выздоравливать. При недостатке этого витамина в организме у человека появляется усталость, боль по всему телу, ухудшается аппетит.

*О себе расскажет витамин D*

**Ученик:** Я – полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь!

Силачом тогда ты будешь!

Есть в сметане я, в яйце,

В масле, сыре, молоке.

**Воспитатель:** Витамин D – очень важный витамин, он необходим для нормального развития костей и роста, помогает укреплению мышц и скелета.

**Вопросы учащимся:**

* С какими витаминами вы сегодня познакомились?
* В каких продуктах живёт больше всего витаминов?

**Игра – соревнование «Витаминная корзинка»** (работа проводится в группах)

На доске размещены корзинки со словами: овощи, фрукты, ягоды. На столе карточки с изображениями овощей, ягод, фруктов. Каждая команда разносит свой продукт в корзиночку.

**Мультфильм о правильном питании.**

**Игра «Я выбираю»**

**Воспитатель:** Я буду называть вам продукты, а вы должны выбрать продукты, полезные для здоровья.

* Если мне надо выбрать изюм или конфеты, я веберу…;
* Если мне надо выбрать торт или яблоки, то я выберу…;
* Если мне надо выбрать сок или лимонад, то я выберу…;
* Если мне надо выбрать хлеб или пирожное, то я выберу…;
* Если мне надо выбрать картофель фри или рыбу, то я выберу…;
* Если мне надо выбрать свежие персики или конфеты, то я выберу…;
* Если мне надо выбрать молоко или кока-колу, то я выберу…;
* Если мне надо выбрать чипсы или овсяные хлопья, то я выберу…;

Хорошо. А чтобы закрепить полученные знания, предлагаю посмотреть ещё один мультфильм.

**II Подведение итогов:**

**Воспитатель:** А теперь давайте подведём итог нашего занятия. Чтобы быть здоровыми и энергичными, то необходимо:

* Соблюдать Золотые правила питания;
* Употреблять в пищу только полезные продукты;
* Не совсем полезные продукты надо стараться употреблять как можно реже и в маленьких количества.

В каких продуктах содержаться витамины? (в овощах, фруктах, в мясе, рыбе, молочных продуктах.). Чем полезны витамины? (витамины повышают иммунитет, влияют на работу всех органов, делают организм крепким и здоровым)

А сейчас, давайте вместе составим SMS – записку родителям. Чтобы вы им посоветовали?

**III Рефлексия:**

**Воспитатель:** Витамины - просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды.

Перед нами упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Я надеюсь, ребята, что наше занятие пойдёт вам на пользу. Вы много узнали и будите соблюдать правила правильного питания.

 PS. Питайтесь правильно, будьте счастливы и здоровы!