**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ-ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ»**

**ЦЕЛЬ:**сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Расширить и уточнить представления детей о питании.

- Рассказать о полезных и вредных продуктах питания, взаимосвязи здоровья и питании.

- Закрепить представление о здоровом образе жизни.

- Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах; рассказать детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека;

- Воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу.

**Ход занятия:**

**1.Вводная часть:**

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

-Здравствуйте ребята! Сегодня, я приглашаю вас в необычную страну «Здорового питания». Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом. Для этого будем передавать друг другу солнышко и дарить улыбку.

- Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет?

- Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в страну «Здорового питания», чтобы узнать секреты здоровья! Страна «Здорового питания» – волшебная страна и непростая, попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.

*(Дети проходят на групповой ковер).*

- Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза, вам легко и свободно, погладили ручки, щёчки, лобик, ушки…. ветерок обдувает наши лица. Не бойтесь, ребята, расслабьтесь. Мы летим. И пока мы летим, давайте побеседуем. Ребята, мы с вами много говорили о том, что нужно делать, чтобы расти бодрыми, здоровыми и сильными. А сегодня поговорим о нашей пище. Как вы думаете, какую пищу мы едим в центре?

*(вкусная и полезная)*.

Правильно, в центре наша пища не только вкусная, но и полезная. А как вы понимаете, полезная пища - это какая пища?

-в пище должно быть достаточно витаминов, чтобы они защищали наш организм от различных болезней..

Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

**2.Основная часть:**

-Ну вот ребята мы прилетели.

-Посмотрите на это **Чудо-дерево**, на котором растут разные продукты. Давайте оставим полезные продукты на дереве, а вредные положим в мусорное ведро.

*(дети выполняют задание)*

- Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными как дерево? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?

-Вот так чудо дерево получилось!

Полезными витаминами оно распустилось,

**Мы запомним навсегда -**

**Для здоровья нам нужна витаминная еда!**

- Мы открыли  один из секретов страны «Здорового питания»: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д .

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

**Витамин С-** нужен для того, чтобы наш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить нас болезнями. Он живет во всем кислом.

- Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

**Витамин В**- помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

**Витамин D**- делает наши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка и оно щедро делится с нами витамином Д, когда мы гуляете летом на улице

**Витамин А** -Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А.

А живет он в морковке, тыкве, яблоке, перце.

*Помни истину простую - лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.*

-Сейчас, ребята, мы с вами ещё раз вспомним и закрепим какие из продуктов полезные, а какие нет!

***(задание за партами, необходимо вредные продукты накрыть фишками)***

**Физкультминутка:**

*Жили две малышки-ножки коротышки*

*Правая- сердитая ,левая- капризная*

*Топают с утра, стучат*

*Громко спорят и кричат*

*Ой ,устали ножки, отдохнем немножко*

*Хорошо сидим, далеко глядим*

*Сели посидели ,песенку пропели*

*Раз, два, раз, два*

*Вот и кончилась игра*

- А теперь давайте вместе с вами рассмотрим **Пирамиду питания.**

- А кто-нибудь видел такую пирамиду?

- Пирамида разделена на ступени, которые включают в себя продукты **питания человека**.

- В основании пирамиды **на первой ступени,** самой большой, нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами **питания человека**. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. Каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши: геркулесовую, гречневую, пшенную и кукурузную.

**Вторая ступень** пирамиды – это фрукты и овощи

- Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая. В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов.

Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние **здоровья** и защитить от самых тяжелых заболеваний.

Овощные и фруктовые соки полезны всем. Не отказывайтесь от этой вкуснятины, и вы будете чувствовать себя превосходно.

**Третья ступень** пирамиды –это мясо, рыба, птица и молочные продукты

Третья ступень значительно меньше первой и второй. Мясо – это жи-вотный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления **направляет** ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное.

Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое переваривание. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму.

Молоко любят многие и взрослые и дети. Но полезно молоко только для детей, для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для **здоровья стакан кефира**, ряженки или йогурта на ночь.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные *«деликатесы»* включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому пользы никакой не приносят

**На вершине пирамиды** **здорового питания –**сладости, соль и сахар

Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе.

Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: соль – до 6 граммов в день, вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты. И будете **здоровы**.

***Это и есть те простые секреты здорового питания***

***Пальчиковая гимнастика «Елочка»***

***Задание «сложи картинку»****!*

Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем

**гимнастику для глаз:**

Закрываем мы глаза,  вот какие чудеса.

*Закрывают оба глаза,*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

*Продолжают стоять с закрытыми глазами.*

А теперь мы их откроем, через  речку мост построим.

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.*

Нарисуем букву о, получается легко.

*Глазами рисуют букву о.*

Вверх поднимем, глянем вниз,

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.*

Вправо, влево повернем,

*Глаза смотрят вправо-влево.*

Заниматься вновь начнем.

*ПРОСМОТР ВИДЕО ПРО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ*

***Физкультминутка***

*Раз – подняться, потянуться,  
Два – нагнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – на место тихо сесть.*

**Игра: *«Угадай на вкус»***

- Я предлагаю вам поиграть в игру *«Угадай на вкус»*. Нужно будет узнать продукты по их вкусовым качествам закрытыми глазами. Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем хорошо известны. *(Педагог вызывает поочередно детей для участия в игре)*.

• Этот корнеплод богат витамином *«А»*, который очень полезен для зрения *(морковь)*.

• Этот сладкий тропический фрукт снимает стресс, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу мозга *(банан)*.

• Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней *(мед)*.

• Этот овощ силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы *(чеснок)*.

• Этот фрукт полезен абсолютно всем - как **здоровым людям**, так и тем, кто страдает различными заболеваниями. Содержит много витаминов и очень полезен для зубов и десен *(яблоко)*.

• Этот фрукт силен в борьбе с простудой и содержит большое количество витамина *«С»* *(лимон)*.

- Молодцы, ребята . А давайте ещё поиграем. Я буду вам давать советы.

***Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.***

***На неправильный совет говорите слово «Нет! ».***

**Проводится игра:**

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).

2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).

3. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти НЕЛЬЗЯ. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).

4. А когда устали и хотите спать, Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).

**3.Заключительная часть:**

-А теперь нам пора возвращаться. Садитесь на наш ковер самолет полетим обратно. Ну что ребята, вам понравилось наше путешествие? Что интересного вы узнали? Что вам больше всего запомнилось?  
-Ну вот мы и прилетели.

*Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:*

***“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять****!”.*

*Подготовила: Н.А.Байдельдинова*