

Конспект занятия «Правильное питание — залог здоровья»

Старшая разновозрастная группа

Воспитатель Манчук Галина Викторовна

Тема: «*Правильное питание - залог здоровья*»

Цель: формирование знаний о важности **правильного питания** как составной части сохранения и укрепления **здоровья**.

Задачи:

- обучающие: формирование умения выбирать полезные продукты для **здорового**, рационального **питания** и систематизации знаний о значении продуктов **питания**;

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

- воспитательные: воспитывать стремление бережно относиться к своему **здоровью**, быть успешным в достижении своих целей.

Методы и приемы:

- наглядный (*презентация, плакаты*);

- словесный (*рассказ, беседа*);

- практический (разгадывание кроссворда, составление цветка из лепестков с пословицами, игра).

Формы работы: фронтальная, самостоятельная, групповая.

Оборудование: мультимедийная установка, ноутбук, презентация к занятию;

плакат с кроссвордом, маркер; рисунок цветка «*Цветик – семицветик*» на мольберте, полоски с пословицами; карточки двух цветов – красные и зеленые; ваза для продуктов, продукты на шпажках: морковь, банан, грецкий орех, яблоко, лимон, чеснок и ложечка с медом, салфетки; памятки в подарок детям на тему: «*Пирамида здорового питания*».

Предварительная работа: чтение сказки В. Катаева «*Цветик – семицветик*», разучивание стихотворений наизусть.

Ход занятия:

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чутьочку доброе, чутьочку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

- При встрече люди издревле желали друг другу **здоровья**: «*Здравствуйте, доброго здоровья!*», «*Как ваше драгоценное здоровье?*». Еще в Древней Руси говорили: «*Здоровье не купишь*», «*Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь*». (Слайд 1)

Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли –

Быть, по-моему, вели. (Слайд 2)

- Какое последнее желание было у девочки Жени из сказки В. Катаева «*Цветик – семицветик*»? (*Чтобы мальчик стал здоровым.*)

Сейчас мы с вами тоже сделаем свой волшебный «*цветик-семицветик*». На лепестках расположились пословицы. Вам нужно выбрать пословицы, которые относятся к **здоровью**, будьте внимательны (дети определяют нужные пословицы и составляют «*цветик-семицветик*» на плакате с изображением основания цветка).

1. В **здоровом теле** – **здоровый дух**.

2. Где **здоровье**, там и красота.

3. **Здоров** будешь – все добудешь.

4. **Забота о здоровье** – лучшее лекарство.

5. Если хочешь быть **здоров** - **правильно питайся**.

6. **Здоровье** сгубишь – новое не купишь.

7. Береги платье снову, а **здоровье** смолоду.

8. Хлеб – всему голова.

9. Кто рано встает – тому Бог дает.

10. Семь раз отмерь – один раз отрежь.

11. Один в поле не воин.

12. Старый друг лучше новых двух.

13. Без труда не выловишь и рыбки из пруда.

- Молодцы, ребята. Вы хорошо **справились с заданием**.

- Древние греки мало болели и долго жили. Отчего это зависело? Они ели растительную пищу, мало употребляли мяса, не знали табака, много двигались. В школе полдня занимались наукой, а полдня физическими упражнениями. (Слайд 3)

- Для чего человек должен есть? (Для того чтобы ходить, прыгать, бегать, работать, в общем, чтобы жить). Может ли человек обойтись без пищи? (Может, но недолго.) Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Правильное питание имеет большое значение для нашего **здоровья**, и сегодняшнее **занятие** мы посвятим именно этой теме – теме **здорового питания**. Сегодня мы узнаем простые **секреты здорового питания**, конечно, не все, но достаточно, чтобы сохранить свое **здоровье на долгие годы**.

Возраст, в котором вы сейчас находитесь – очень ответственный период жизни. Учёба увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на ваш организм. Поэтому от того, как вы **питаетесь**, как соблюдаете режим **питания**, во многом зависит ваше **здоровье и работоспособность**.

- А что значит **правильно питаться**?

(Слайд 4 с изображением пирамиды **питания**).

- Давайте вместе с вами рассмотрим пирамиду **питания**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения.

- 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, пшеничную и кукурузную.

Вторая ступень пирамиды – это **фрукты и овощи** (слайд 5)

- Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая. В среднем, взрослый человек за год должен съесть 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.

Ягоды – настоящий клад витаминов. Ягоды – это важный компонент **здоровой пищи**, который легко включить в наш рацион. Мы можем их употреблять в свежем виде, можем смешивать с йогуртом, добавлять в каши, делать фруктовые салаты.

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 (слайд 6)

Третья ступень значительно меньше первой и второй. Мясо – это животный 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 (слайд 7)

На вершине пирамиды **здорового питания** –

сладости, соль и сахар (слайд 8)

Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу. У любителей сахара нарушается обмен веществ. Развивается диабет, ожирение и кариес.

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**!

Физкультминутка (слайд 10)

- Чтобы быть **здоровым важно не только правильно питаться**, но делать гимнастику. Я приглашаю вас на разминку (музыкальный слайд 5).

Нашему организму необходимы витамины, а чтобы узнать в каких овощах и фруктах они содержатся нужно, разгадать кроссворд.

Кроссворд "Витамины" (слайд 11)

МОРКОВКА

ПОМИДОР

КАПУСТА

БАКЛАЖАН

ЗЕМЛЯНИКА

СЛИВА

ЧЕСНОК

ТЫКВА

Загадки

(для разгадывания кроссворда)

1. Из норы за холку пышную я тяну лисицу рыжую.

Но не хитрую плутовку, а хрустящую. (морковку).

2. Росли на грядке зеленые ветки, а на них - красные детки.

Всех круглее и краснее, он в салате всех вкуснее. (Помидор)

3. С листьями, а не книжка,

Кругла, а не пышка,

С водой, а не болото,

Скрипит, а не ворота. (Капуста)

4. Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный... (баклажан).

5. На припеке у пеньков много тонких стебельков,

Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,

Разгребаем стебельки, собираем огоньки. (Земляника)

6. Синий мундир, белая подкладка,

В середине - сладко. (Слива)

7. Маленький, горький, луку брат. (Чеснок)

8. В огороде - желтый мяч,

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна,

Вкусные в нем семена. (Тыква)

Игра: «Угадай на вкус» (слайд 12)

- 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 продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он ума, силы и памяти прибавляет (грецкий орех).

- 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!

- Конечно, полезных продуктов гораздо больше, но у нас впереди много интересного.

- Сейчас мы проверим, насколько вы хорошо уяснили для себя простые секреты **здорового питания**.

-Из списка предлагаемых продуктов **питания** выберем продукты полезные для нашего организма. Если вы считаете, что это полезный продукт **питания** - поднимите зеленый квадрат. Если нет – красный.

Слайды (13 - 30) с изображением продуктов: гречневая каша, рыба, кефир, чупа-чупс, чеснок, пицца, клубника, помидоры, яблоки, йогурт, торт, мед, лимон, творог, лапша «Доширак», гамбургеры, картофель «Фри», пепси-кола.

-Молодцы, ребята! Теперь вы знаете секреты **здорового питания**.

- Ну, а сейчас послушаем наших ребят, они подготовили стихотворения наизусть.

1 ребенок: Человеку нужно есть,

Чтобы встать и, чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыряться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться.

И при этом не болеть.

Нужно **правильно питаться**

С самых юных лет уметь.

2 ребенок: Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни так, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего **здоровья**

Полноценная еда – важнейшее условие.

Запомни, **воспитанник**, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет.

Главное в жизни – это **здоровье!**

С детства попробуй это понять! Главная ценность – это **здоровье!**

Его не купить, но легко потерять! (Слайд 31)

Я желаю вам: никогда не болеть, **правильно питаться**, быть бодрыми, вершить добрые дела. И в подарок вам памятки «**Пирамида здорового питания**» и корзинка с фруктами.

- На этом наше **занятие подошло к концу**.