

**Воспитательное занятие «Здоровая пища-залог здоровья».**  
**(Подпрограмма «Я и здоровый безопасный образ жизни»)**

**Дата проведения:** 27.02.2013г.

**Воспитатель:** Ольховик Людмила Александровна.

**Цель:** Формирование стремления к здоровому образу питания, признание ребенком ценности здоровья.

**Задачи:**

1. Обобщать и расширять представление детей, о полезных продуктах.
2. Уточнить знания о правильном питании.
3. Познакомить с советами «Доктора Здоровая Пища».
4. Воспитывать желание быть здоровым.

**Ожидаемый результат:**

Дети овладеют знаниями о полезных продуктах, у них сформируются знания о том, в каких продуктах имеются те или иные витамины, сформируются умения составлять меню из определенных продуктов.

**Средства обучения:**

- Карточки с названиями продуктов.
- Золотые правила питания.
- Советы «Доктора Здоровая Пища».
- Плакат со словами: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».
- Карточки для игры «Угадайка».
- Карточки с «полезными продуктами».
- Карточки с «не полезными продуктами».
- Карточки для рефлексии занятия.
- Коробочка с зеркальцем внутри.

**Методы:**

- Словесные: беседа, рассказ.
- Наглядные: изобразительная и наглядная наглядность.
- Практические: работа с карточками.
- Стимулирование мотивов интереса к учинению: создание ситуаций успеха( поощрение промежуточных действий, дифференциация помощи обучаемым, благоприятный климат во время занятия, проблемные вопросы).

**Форма организации деятельности воспитанников на занятии:**

индивидуальная, групповая, фронтальная.

Время: 40 минут.

Возраст детей: 10-14 лет.

**Ход занятия.**

**1. Организационный момент (3 мин.).**

Воспитатель: Ребята, прежде чем начать наше занятие, мы заглянем в

коробочку, которая лежит у меня на столе, и увидим там портреты самых лучших детей! Посмотрели? Давайте дружно скажем: «Мы самые лучшие дети на свете!»

## 2. **Основная часть** (37 мин.).

### 1. *Беседа по теме.*

*Доктор Здоровая Пицца советует: чтобы правильно питаться, надо выполнять 2 условия: умеренность и разнообразие.*

- Что означает **умеренность**?

Древним людям принадлежат мудрые слова: "Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть". Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.

- Что значит **разнообразие**?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ необходимых для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).

А третьи - фрукты, и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти, развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Объясните, как вы понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья"?

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трёх блюд если у вас есть только свёкла, картофель, фасоль, лук, плоды шиповника?

- Какие из продуктов вы больше всего любите?

2. *Чтение стихотворения С. Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала".  
Беседа по содержанию. (Стих-е прилагается).*

### 3. *Игра "Угадайка"*

- Молоко - такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг - другой и т.д.

Название одного и того же продукта нельзя повторять дважды. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов. А вспомнить некоторые продукты приготовленные из молока вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки оно прокиснет и получится...(**простокваша**).

2. Если прокисшее молоко подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета... (**творог**)

3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа 2, то получится ...(**топлёное молоко**)

4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то

получится...(*варенец*)

#### 4. Это интересно

Слово "Витамин" придумал американский учёный -биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество "**амин**", содержащееся в оболочках рисового зерна , жизненно необходимо. Соединив латинское слово "**вита**" - "жизнь -" с "амин" получилось слово **ВИТАМИН**.

#### 5. Доктор Здоровая Пицца даёт нам советы:

- 1.Воздержитесь от жирной пищи.
- 2.Остерегайтесь очень острого и солёного.
3. Сладостей тысячи, аздоровье одно.
4. Совет мамам, бабушкам и поварам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и придадут здоровье.
5. овощи и фрукты - полезные продукты.

#### 6.Проведение опыта

- Как определить, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов : кусочек хлеба, яблока, колбасы, и т.д. срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10 -15 минут посмотреть, если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

#### 7. Оздоровительная минутка

Упражнение "Деревце"(для осанки)

Стоя или сидя за столом поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе . Потянитесь всем телом . Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце . Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.

(15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

#### 8.Игра "Что разрушает здоровье, что укрепляет?"

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

##### **Полезные продукты:**

Рыба, кефир , геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоко, груши, т.д.

##### **Неполезные продукты:**

Чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты, "Сникерс", шоколадные конфеты, сало и т.д.

### 9. ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- Главное - не переedayте!
- Eшьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу.

Не спешите глотать.

- Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

### 10. Итог урока.

Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?