**ЗДОРОВАЯ ПИЩА**

**Для детей**

**Подготовила Столярова С.В.**

**Цель**: вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

1.Продолжать учить детей осознанно подходить к своему питанию, помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

2.Уточнить знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.3

3.Учить избирательно относиться к рекламе.

4.Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, активный и пассивный словарь, выразительность речи.

5.Воспитывать культуру поведения.

Материал: набор иллюстраций «Витамины», картинки продуктов питания, одноразовые тарелки для каждого ребёнка, продукты для рекламы, поднос с яблоками.

**Ход занятия.**

1.Организационный момент.

2.Почему так говорят: «Есть аппетит – хорошо, а нет – худо»? Почему так говорят? Зачем человеку еда?

-А что вы любите есть больше всего?

-В чём разница между полезной едой и вкусной?

-Догадались, о чём сейчас мы будем говорить?

Давайте поиграем в игру и узнаем, что вы знаете о полезной еде.

**ИГРА** «СОВЕРШЕННО ВЕРНО»

Если в стихотворении говорится о полезной пище, вы отвечаете: «Правильно, правильно, совершенно верно». Если нет, молчите.

1.Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

2.Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мёд и винегрет.

3.Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить.

4.Наша Света булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да в дверь не может проползти

5.Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Серёже и Ирине –

Всем полезны витамины.

6.Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

-Что вы знаете о витаминах? (показ картинок).

Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши руки и ноги крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

(Заходит Бармалей с перевязанной щекой, охает.)

-О, Бармалей, ты как сюда попал? Что с тобой?

-О, зубы болят, в больницу иду. А вот попал сюда.

- А почему они у тебя болят? Не ел ли ты много сладкого?

-А как же? Я это очень люблю. ( перечисляет, что ест).

-Ребята, что посоветуем?

-Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты. Будет бодрое настроение, гладкая кожа, хорошая фигура. Не стоит полностью отказываться от сладкого, но надо знать меру.

-Послушай, Бармалей, что тебе ещё скажут ребята.(Дети читают стихи).

Витамин А

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:

Что полезнее жевать – фрукты или жвачку?

Бармалей: Витамины, витамины... А вот я видел рекламу, такая вкуснятина!

-Ребята, а можно верить всякой рекламе? А почему?

**РЕКЛАМА** **продуктов** (исполняют дети).

1пара детей

* В мире лучшая награда – это плитка ШОКОЛАДА
* В мире лучшая награда – это ветка винограда!
* Знайте, дамы, господа: «СНИКЕРС» - лучшая еда!
* Будешь кушать «СНИКЕРС» сладкий, будут зубы не в порядке.
* В благодарность «ПЕПСИ-КОЛЕ» самым умным будешь в школе!
* Вкус обманчивый порой, молоко пей, дорогой!
* Ешьте СУХАРИКИ – будете легкими как шарики!
* Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней
* .
* Если много есть ГОРЧИЦЫ – полетишь быстрее птицы!-
* Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.
* ЧИПСЫ хрустящие – просто класс! –
* Бедный желудок плачет от вас!

- Будешь теперь верить рекламе, Бармалей? (Нет).

- А вы, ребята? Почему?

* - Тогда сейчас выберите продукты для своей семьи и покажите их гостям.

**ИГРА** «Продукты для моей семьи».

(Дети набирают на тарелочки «продукты» и показывают их гостям, мотивируя выбор. Нескольким детям воспитатель предлагает рассказать перед всеми о своём выборе. По ходу их рассказов выясняется, полезная эта пища или нет.)

- Давайте посмотрим, какие « продукты» вы не захотели взять. Почему?

Бармалей: Теперь я понял, что надо есть, чтобы быть здоровым. Спасибо вам, ребята! Пойду вылечу зубы и буду беречь своё здоровье.

ИТОГ. – Ребята, важен ли этот разговор для вас? Почему? МОЛОДЦЫ! ( Воспитатель угощает детей фруктами). 