



Воспитатель:
Деревянко Валентина Витальевна
(5-7 лет) разновозрастная группа

Занятие в рамках краевой акции «Россия, вперед!»

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

(беседа с детьми подготовительной группы)

Цель: в доступной форме объяснить детям значения питания для здоровья человека

Оборудование: картинки с изображением овощей, фруктов, ягод, молочных продуктов.

Ход занятия:

Воспитатель:

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. Неправильное питание приводит к болезням. Наша с вами задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

Но в жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:

Что же Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
Съешь яичко, Юлечка!
Не хочу, мамулечка!
Съешь с колбаской бутерброд!
Прикрывает Юля рот.
Супик?
Нет...
Котлетку?
Нет... -
Стынет Юлечкин обед.
Что с тобою, Юлечка?
Ничего, мамулечка!
Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
Не могу, мамулечка!
Мама с бабушкой в слезах
Таёт Юля на глазах!
Появился детский врач
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят - и зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают.
Утром завтракает Слон
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
Накорми меня, мамуля!

Воспитатель:

Что стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть? *(ответы детей)*

Питание должно быть полезным.

А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И не один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать

Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи)

А третьи — снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

А что это за продукты - мы узнаем из загадок:

Сам с кулачок,

Красный бочек,

Потрогаешь - гладко,

А откусишь - сладко... *(яблоко)*

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая... *(морковь)*

Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах... *(капуста)*

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.... *(лук)*

Маленький, горький,

Луку брат.... *(чеснок)*

Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый — все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? *(арбуз)*

Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед... *(вишня)*

Воспитатель:

Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день ?

Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

А сейчас проведем оздоровительную минутку, чтоб немного отдохнуть

И помогут нам овощи.

Игра называется «Вершки и корешки»

Вы знаете, что некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные.

Если мы едим подземные части - надо присесть,

Если наземные - встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа.

Воспитатель:

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма.

Сейчас мы узнаем, что ещё полезно для здоровья, **отгадав загадки:**

Какие молочные продукты вы знаете? *(ответы детей)*

Ну, слушайте и отгадывайте!

Белая водица всем нам пригодится.

Из водицы белой все, что хочешь, делай:

Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу.

Творожок на пирожок, кушай, миленький дружок!.... *(молоко)*

Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас ...(*сметана*)

В нем так много разных дыр.
Догадались? Это ...(*сыр*)

Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — ив срок
Получили мы ...(*творог*)

Мы на хлеб его намажем
И добавим к разным кашам.
Кашу не испортят точно
Бело-желтые кусочки....(*масло*)

Воспитатель:

Молодцы, ребята. Молочные продукты приносят пользу нашему организму. Вы уже узнали, что некоторые продукты очень нам необходимы, а некоторые могут и разрушать наш организм. (Примеры жирной, сладкой, копчёной пищи и т.д.).

Воспитатель:

А сейчас мы с вами поиграем в игру.

Я называю продукты, а вы если считаете, что они полезные - **ХЛОПАЕТЕ** в ладоши, если не совсем полезные – **ТОПАЕТЕ** ногами.

Запомнили. Слушайте внимательно (*воспитатель называет продукты, чередуя их с обеих столбиков*)

рыба, морковь, капуста, гречневая каша, молоко, яблоки, сухарики, сок, масло, виноград, икра	чипсы, торты, жирное жареное мясо, пепси, жевательная резинка, газировка,
--	--

Итог занятия:

Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим.

К продуктам питания нужно относиться внимательно и серьёзно, только тогда они будут приносить нам пользу.

