**Тема: Питание – необходимое условие для жизни человека.**

**Цель:** Познакомить детей с тем, что питание – необходимое условие для жизни человека, рассказать о том, какой путь проходит пища прежде, чем она попадает ко всем органам.

**Ход занятия.**

**1. Повторение правил здоровья,** уже известных детям.

- К нам в гости пришел Заболейкин, он хочет научить вас, как заболеть и не ходить в школу:

- Говорить плохие слова;

- Мало двигаться и целый день смотреть телевизор;

- Не мыть руки перед едой;

- Каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни и т.д.

- Как вы думаете, попадет Заболейкин в страну Здоровячков? Почему? О каких докторах-помощниках он забыл? (доктор Вода, доктор Упражнение и т.д.)

**2. Заучивание слов:**

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

**3. Беседа по теме.**

- Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с еще одним доктором – доктором Здоровая Пища.

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

**4. Оздоровительная минутка (**начинается словами):

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

Упражнение «Гора» (для осанки).

- Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх «Нет! – решили они. – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

**5. Продолжение беседы.**

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (Органы пищеварения. Рисунок.)

- Пища попадает в *рот*, во рту она смачивается *слюной*, мы жуем ее *зубами*. Дальше по *пищеводу* она попадает в *желудок*. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в *тонкий кишечник*, там окончательно переваривается с помощью *желчи и пищеварительных соков.* Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

**6. Продолжи сказку:**

«Жил-был один сказочный король, у него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда».

- Какая беда случилась с принцессой?

- Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?

- Какие советы вы дадите? Подробнее о правильном питании мы узнаем на следующем занятии. Поможет нам разобраться в этом доктор Здоровая Пища.

**7. Итог.** Какие органы пищеварения вы знаете?