**Воспитательское занятие по курсу «Разговор о правильном питании» на тему: «Овощи – витаминные продукты»**

**Цель**: Цели: формировать представления о правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья; воспитывать желание быть здоровым, сильным, сохранить здоровье на долгие годы.

Задачи:

Образовательная: формировать представления о здоровом питании; систематизировать и расширять знания детей о полезных свойствах овощей; раскрыть их значение для человека.

Коррекционно-развивающая: способствовать развитию памяти, внимания, мышления, восприятия; обогащать активный словарь.

Воспитательная: прививать интерес к изучаемому предмету, воспитывать культуру учебного труда; сохранение и укрепление здоровья с помощью воспитания полезных пищевых привычек.

Оборудование: овощи; материал для игр (конверты «Овощи »), карточки с названиями; маски для инсценировки; плакаты «Овощи – самые витаминные продукты», «Правильное питание – залог здоровья» ; проектор, экран, компьютер.

Предварительная работа: изготовление ободков для инсценирования « Спор овощей»; разучивание слов детьми.

**Ход занятия.**

I. Вводная часть.

**Придумано кем-то, просто и мудро,**

**При встрече здороваться: «Доброе утро!»**

**Доброе утро солнцу и птицам!**

**Доброе утро улыбчивым лицам!**

**И каждый становиться добрым, доверчивым,**

**И доброе утро длится до вечера.**

**- Я всем желаю вам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас в**

**течение всего занятия.**

-Сегодня на занятии у нас много гостей, давайте поприветствуем всех.

**Организационный момент**.

-Что у нас по плану?

-Чем занимаемся на воспитательском занятии?

- Послушайте, ребята, стихотворение. О чём это стихотворение?

**Получен от природы дар –**

**Не мяч и не воздушный шар,**

**Не глобус это, не арбуз –**

**Здоровье. Очень хрупкий груз.**

**Чтоб жизнь счастливую прожить,**

**Здоровье нужно сохранить.**

О чём это стихотворение? - (о здоровье)

**2. Повторение**

**Игра « Полезно - вредно**». ( Слайд1)

- Вы уже знаете, какие продукты полезны для здоровья, а какие неполезны?

- Я буду называть продукт. А вы полезному продукту – хлопок, вредному продукту – топ ногой.

**Овощной салат, рыба, мясо, чипсы, кефир, овощи, торт, сок, мороженое, сыр, газировка, каша.**

**3.Постановка темы и цели занятия.**

**- О чём пойдёт речь на занятии, вы узнаете, разгадав загадки.**

Золотистый и полезный,

Витаминный, хоть и резкий,

Горький вкус имеет он…

Обжигает… Не лимон.(Лук) (Слайд 2)

Зелёная толстуха

Надела уйму юбок.

Стоит, как балерина,

Из листьев пелерина. (Капуста)( Слайд 3)

Огородная краля

Скрылась в подвале,

Ярко-жёлтая на цвет,

А коса-то, как букет.(Морковь) (Слайд 4)

Летом в огороде свежие, зеленые,

а зимою в бочке желтые, соленые ….. (огурцы) (Слайд 5)

Кругла, рассыпчата, бела,

на стол она с полей пришла.

Ты посоли ее немножко,

ведь, правда, вкусная …. (картошка) (Слайд 6)

Воспитатель. (Вывод).

**Как назвать все эти отгадки одним словом**? (Овощи).

**А какие овощи вы еще знаете?** (репа, кабачок, тыква, редис).

**- Сегодня у нас пойдёт разговор об овощах и их значении для здоровья человека.**

**Тема занятия: «Овощи – витаминные продукты».** (Слайд 7)

**4. Работа над новой темой.**

**- Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание.**

**- Ребята, вы много овощей знаете!**

**А кто из овощей и вкуснее и нужней?**

**Давайте послушаем, что об этом говорят сами овощи.**

**5.Сценка «Спор овощей.»** (Слайд 8)

**Воспитатель: Вот овощи спор завели о себе,**

**Кто лучше, вкусней и важней на земле.**

Овощи: Кто из нас из овощей, и вкуснее и нужнее? Кто при всех болезнях будет всех

полезней?

**Воспитатель:** **Выскочил горошек — ну и хвастунишка**!

Горошек: ( весело) Я такой хорошенький, зелененький мальчишка! Если только

захочу, всех горошком угощу!

**Воспитатель: От обиды покраснев, свекла проворчала...**

Свекла: ( важно ) Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала. Свеклу надо для

борща и для винегрета. Кушай сам и угощай. Лучше свеклы нет!

Капуста: ( перебивая ) Ты уж, свекла, помолчи! Из капусты варят щи. А какие

вкусные пироги капустные!

Огурец: ( задорно ). Очень будете довольны, съев огурчик малосольный. А уж свежий

огуречик всем понравится, конечно!

Морковь: ( кокетливо ). Про меня рассказ недлинный: кто не знает витамины? Пей

всегда морковный сок и грызи морковку — будешь ты тогда, дружок,

крепким, сильным, ловким.

Лук: ( заманчиво ) Я — приправа в каждом блюде и всегда полезен людям.

Картошка: ( скромно ) Я, картошка так нужна и большим и малым.

Овощи: Кто из нас из овощей, и вкуснее и нужнее? Кто при всех болезнях будет всех

полезней?

**Воспитатель:** **Спор давно кончать пора! Спорить бесполезно! Чтоб здоровым, сильным**

**быть, надо овощи любить все без исключения.**

**В каждом польза есть и вкус,**

**И решать я не берусь,**

**Кто из вас вкуснее**

**И кто из вас нужнее.**

**6.Беседа.**

**-** Ребята, о чём спорили овощи?( кто вкуснее, кто важнее)

- Чем полезны овощи? (Витаминами)

- Что такое витамины? (СЛАЙД 9)

**Словарная работа: ВИ-ТА-МИ-НЫ, ВИ-ТА-МИ-НЫ, ВИТАМИНЫ.**

- А какие витамины вы знаете? (Ответы детей).

- Витамины это такие вещества, которые нужны людям для жизни. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если человек получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

-Для чего витамины нужны людям? (Витамины помогают человеку быть здоровым)

- Где живут витамины? (В продуктах питания.)

- А в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью).

-Почему? (Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи).

- **Витамин А** — витамин роста, а также помогает нашим глазам сохранить зрение. Его можно найти в моркови, томатах, луке. ) (Слайд 10 )

**- Витамин В** — в капусте, зеленом горошке, в фасоли, картофеле, баклажанах.

Недостаток витамина В приводит к снижению аппетита, замедляется процесс роста, могут появляться судороги и вялость. (Слайд 11 )

**- Витамин С** укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, заботится о том, чтобы человек не подвергался простудным заболеваниям. Но если все-таки простудился, витамин С помогут быстрее поправиться. (Слайд 12 )

-Витамины поступают в наш организм только с пищей. Если пища содержит витамины, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Поэтому **Овощи** должны быть на столе всегда.

-Какие витамины вы запомнили?

**7. Физминутка «Вершки – корешки».**

Произносится название овоща. Учащиеся определяют, какую часть этого растения (вершки или корешки) употребляют в пищу. Если корешки – приседают, вершки – встают ровно, руки вверх поднимают.

-Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов – нужно присесть. Если наземные - встать во весь рост и поднять руки вверх. (картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква )

**8.**  **Игра «Узнай на вкус».** (Детям завязываются глаза и дается определить на вкус отварные овощи)

**9.Итог занятия.**

- Овощи – витаминные продукты. О них сегодня мы много узнали.

- Я хочу, чтобы вы закончили предложения:

Я понял, что овощи – это …………………… (витаминные продукты).

Я хочу быть здоровым и сильным, поэтому буду есть только ………………..(полезные продукты).

Благодарю вас за активную работу. Желаю вам здоровья.