Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка детский сад № 386

городского округа Самара

**Занятие**

**со старшей и подготовительной группой**

**«Режим питания»**

**Воспитатель Шаталова Т.В.**

**Цель:** воспитывать сознательное отношение к своему здоровью; продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.

**Материал:** мольберт, игрушка Винни-Пух, рисунки детей и фотографии по теме.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** (выставляет на стол игрушку). Посмотрите, кто к нам пришёл?

**Дети:** Винни-Пух.

**Винни-Пух:(** за него говорит воспитатель).Здравствуйте!

**Воспитатель:** Мы очень рады видеть тебя Винни. Садись рядом с детьми и послушай, о чём мы будем говорить.

*(Дети садятся полукругом перед мольбертом.)*

Как вы думаете, почему говорят: «Сытый голодному не товарищ»; «Разговором сыт не будешь»; «Поработаешь до поту - поешь в охоту»? ;

*(Дети объясняют смысл пословиц и поговорок.)*

**Воспитатель:** Вы правы. Без пищи жить человек не сможет, но и злоупотреблять ею не следует. Вспомните, как однажды Винни-Пух пришёл в гости к Кролику и чем всё это закончилось?

*(Дети пересказывают эпизод сказки.)*

**Воспитатель:** Винни, представь, что я дала тебе горшок с мёдом. Что ты будешь с ним делать?

**Винни-Пух:** Как что?! Запущу в него лапу, подцеплю мёду....

**Воспитатель:** Подожди, Винни , не спеши! Ребята, что Винни-Пух забыл сделать?

*(Дети напоминают медвежонку, что он забыл вымыть лапы перед едой, взять ложку и т.п. объясняют, зачем это следует делать.)*

**Воспитатель:** Напомните нашему гостю правила поведения во время приёма пищи.

*(Дети рассказывают правила поведения.)*

**Воспитатель:** Пища даёт организму человека энергию, питательные вещества, необходимые для того, чтобы он был здоров, мог двигаться, работать. Поэтому люди должны есть 3-4 раза в день. Вспомните, как называются приёмы пищи в разное время суток.

*(Ответы детей.)*

**Воспитатель:** Как вы думаете, сколько времени требуется для того, чтобы пища, которую мы съели, прошла весь путь по организму? *(предположения детей.)* Сначала еда попадает в рот, здесь она измельчается зубами и смачивается слюной для того, чтобы её легче было проглотить. На это требуется две-три минуты. Тот, кто плохо пережёвывает пищу, часто вместе с ней проглатывает воздух, который, попав в желудок, может вызвать икоту, отрыжку и даже боль. В желудке измельчённая пища переваривается в течении нескольких часов (от завтрака до обеда). Когда желудок освобождается, нам снова хочется есть. В течение дня пища усваивается организмом, в органы поступают питательные вещества и вода, необходимые для жизни, роста и развития человека.

**Винни-Пух:** Я люблю поесть. Не успею позавтракать, как уже готов обедать, а потом сразу и ужинать, а между делом могу ещё и перекусить. И так весь день.

**Воспитатель:** Как вы думаете, правильно поступает Винни? Что может произойти, если он непрерывно будет есть?

*(Ответы детей.)*

**Вини-Пух:** *(обращается к детям).* Что мне делать? Может быть, мне вместо еды жевать жевательную резинку?

*(Дети высказывают предположения).*

**Воспитатель:** Жевательную резинку можно жевать только в течение нескольких минут после еды. Она помогает очистить зубы от остатков пищи. Но голод она не утомляет, *(выставляет на мольберт рисунки и фотографии)*

Скажите, какие ошибки, связанные с приёмом пищи, допускают люди, изображённые на этих рисунках и фотографиях?

*(Дети рассматривают изображения, находят допущенные нарушения и рассказывают об их возможных последствиях.)*

*(Ответы детей.)*

**Воспитатель:** Винни-Пух, ты запомнил всё, о чём мы говорили на занятии?

**Винни-Пух:** Я теперь буду стараться не забывать мыть лапы перед едой, тщательно пережёвывать пищу и не переедать. Спасибо вам! До свидания!

**Воспитатель:** Позвольте поблагодарить вас за активное участие в сегодняшнем занятии и пожелать вам беречь и укреплять своё здоровье.