Тема: как правильно питаться?

Цель: дать представление детям о полезных продуктах, познакомить с понятием - витамины. Коррекция логического мышления и памяти. Воспитывать желание правильно питаться.

1.Организационный момент

2.Игра: «Исключи лишнее» 1 слайд

3.Сообщение темы 2 слайд

4.Упражнение на развитие артикулярного аппарата

(дети читают громко,тихо,шепотом) 3 слайд

5. - ? Что такое питание? (Употребление в пищу продуктов)

 -? Для чего мы питаемся? (Для поддержания жизни, здоровья. Без пищи человек не может прожить, пища – источник жизни)

 -? Почему человек не может жить без пищи?

 (Питательные вещества в организме постоянно расходуются:

 -для роста костей

 -для работы мозга

 -укрепления мышц

 -образования крови

Чтобы организм мог правильно работать нужно пополнять эти истраченные вещества, а для этого необходимо питаться)

 -? Если человек долгое время не будет принимать пищу, что произойдет?

 (человек слабеет, худеет и может умереть)

 -? После чего особенно сильно хочется кушать? 4 слайд

 (После физкультуры, прогулок, физического труда. Когда мы работаем, много двигаемся питательные вещества тратятся больше)

 -? Какие продукты вы знаете? 5 слайд

- Продукты делятся на две группы 6 слайд

 -?Почему они так называются?

 - Получают из животных и растений

 -? Какие относятся к растительной пище?

 -? Какие относятся к животной пище?

 -В состав этих продуктов входят питательные вещества –ВИТАМИНЫ, которые очень нужны для нашего организма. Отсутствие в организме витаминов приводит к различным заболеваниям.

 -? Вы знаете какие нибудь витамины? 7 слайд

 (А,В,С,D,Е,Р)

 -? В каких продуктах витаминов больше всего? 8 слайд

 (в свежих овощах,фруктах,ягодах)

6.Физическая минутка

 -Сейчас я расскажу в каких продуктах, какие витамины находятся. А знать это необходимо для того, чтобы правильно питаться, расти здоровым, сильными и красивыми)

-Но сначала загадки:

1.В огороде вырастаю 2.Красна девица

А когда я созреваю Сидит в темнице

Варят из меня томат А коса на улице (Морковь)

В борщ кладут и так едят (Помидор)

3.Под палящим солнцем рос

Золотистый…….(Абрикос) 9 слайд

-Эти овощи и фрукты содержат много витамина А. При его недостатке ухудшается зрение, замедляется рост, шелушится кожа, становятся ломкими волосы и ногти).

1.Круглое,румяное 2.У кого одна нога

 С веточки достану я Да и та без сапога.(Гриб)

 На тарелку положу

 -«Кушай мамочка» скажу.(Яблоко)

3.Спелые,сочный,ароматный

Я на яблоко похож

Если пополам разрежешь

Внутри косточку найдешь .(Персик) 10 слайд

-При недостатке Витамина В наблюдается сухость и трескание губ, глубокие трещины на пальцах, замедляется заживление ран, появляется неприятный запах изо рта. Это витамин способствует образованию крови в органах человека.

1.Прежде чем его мы съели 2. Что копали из земли

Все наплакаться успели. (Лук) Жарили,варили

 Что в золе мы испекли

 Ели и хвалили.(Картофель)

3.Уродилась я на славу

 Голова была кудрява

 Кто любит щи

 Меня в них ищи. (Капуста) 11 слайд

-А еще редька, лимон, шиповник, рябина-все они богаты витамином С. При недостатке этого витамина у человека появляются слабость,сонливость,боль в мышцах,распухают десны,выпадают зубы. Чтобы не болеть гриппом необходимо кушать эти овощи и фрукты.

1.Раскололся темный домик 2.У закутанных девиц

На две половинки Ветер волос шевелит

И посыпались в ладони (Кукуруза)

Бусинки – дробинки. (Горох)

3.Посадили зернышко

Вырастили солнышко. (Подсолнух) 12 слайд

-При недостатке витамина Е люди часто болеют простудными заболеваниями, заболеваниями сердца, возникает постоянный шум в ушах.

1.Вверху зелено 2.К нам приплыл

 Внизу красно Из дальних стран

 В землю вросло. (Свекла) Желтый,сладкий фрукт

 (Банан)

3.Каждый листик, как ладошка

 Схож он с бусами немножко

 Цвет имеют разный –бусы

 Ах,как сладко

 Ах,как вкусно. (Виноград)

-При недостатке витамина К наблюдается боль в плечах, ногах при ходьбе.

-? Что необходимо делать с фруктами и овощами перед тем как их съесть?(Мыть под проточной водой).

6.Чтение детьми стихотворений

 Витамин В. Витамин А

Очень важно спозаранку Помни истину простую-

Есть за завтраком овсянку, Лучше видит только тот,

Черный хлеб полезен нам- Кто жует морковь сырую

И не только по утрам. Или пьет морковный сок.

Витамин С Витамин Д

От простуды и ангины Рыбий жир-всего полезней!

Помогают апельсины. Хоть противный - надо пить!

Ну, а лучше есть лимон, Он спасает от болезней

Хоть и очень кислый он. Без болезней лучше жить!

7.Игра «Чудесный мешочек».

-Ребята существует еще одна группа продуктов, которые не имеют витаминов, но вы их очень любите. Что это? 13 слайд

(Пирожные, конфеты, печенье и другие сладости).

Их нужно употреблять в пищу в меру.

8.Итог урока