**Конспект занятия-беседы с детьми второй младшей группы «Вредная и полезная пища»**

**Программное содержание:**

Формировать представление о здоровом образе жизни.

Формировать представление о полезной и вредной пище.

Подвести к пониманию того, что для здоровья необходимо правильное питание.

Расширение и обогащение словарного запаса.

Формировать умение отчётливо произносить слова.

Развивать умение понимать обобщающие слова (овощи, фрукты, молочные продукты) .

Развивать умение слышать и понимать заданный вопрос.

Развивать внимание, мышление, воображение.

Способствовать овладению ребёнком навыков саморегуляции, средствами релаксационных техник.

Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

**Материал:** [Кукла](http://kupi-kolyasku.ru/) Обжорка, корзинка с продуктами (конфеты, чипсы, кока-кола), изображение дерева, карточки-листочки с изображением фруктов, овощей, молочных продуктов, рыба, каши, соки, орехи, черный хлеб, яйца

**Ход занятия.**

Помни истину простую —

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный — надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней — лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

 Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

(Л. Зильберг)

**Воспитатель:** Ребята, у нас в гостях Обжорка.

**Обжорка:**

Я — обжорка знаменитый,

Потому что очень сытый.

Много ем, аж тяжело дышать,

Но хочу я вам сказать

Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.

Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Я пришёл к вам в гости, чтобы угостить вас очень полезными продуктами, они у меня в корзинке, посмотрите.

Воспитатель достаёт «полезные» продукты из корзинки: конфеты, чипсы, кока-колу.

**Воспитатель:** Ребята, разве это полезные продукты?

**Дети:** нет.

**Воспитатель:** Обжорка, разве ты не знал, что всё, что ты принёс не полезные, а очень вредные продукты.

**Обжорка:** нет.

**Воспитатель:** Это вредные для человека продукты. Чупа - чупс, жевательные резинки, конфеты, от таких продуктов портятся зубы; сладкая газированная вода – от нее портится желудок и болит животик. Очень вредно грызть чипсы, и сухарики – т. к. в них много соли, и содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители. Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше и совсем отказаться от их употребления.

**Воспитатель:** Ребята, давайте попробуем разобраться, что полезно для здоровья, а что нет.

Посмотрите, какое «Дерево здоровья» у меня есть (изображение дерева с перевёрнутыми листочками, на листочках, с обратной стороны изображены различные продукты). Давайте по одной переворачивать карточки-листочки и разбираться, полезен или вреден продукт для здоровья.

Дети по очереди подходят к «дереву», переворачивают листок, называют, что на нём изображено.

***Открыть 3 картинки***

**Динамическая пауза.**  ***Будь здоров***.

Рано утром просыпайся, - ходьба

Себе, людям улыбайся, - махи руками

Ты зарядкой занимайся - повороты

Обливайся, вытирайся - махи руками

Всегда правильно питайся - ходьба.

Аккуратно одевайся, в садик смело отправляться!

**Воспитатель:** Молодцы! Давайте снова переворачивать листочки.

 ***Открыть 3 картинки***

**Релаксационное упражнение «Апельсин».**

Воспитатель: Ребята, сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит апельсин. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали »весь сок. Теперь представьте себе, что апельсин находится в левой руке. Повторите упражнение. Теперь выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

**Воспитатель:** Ребята, у нас остались ещё листочки, давайте открывать.

***Открыть 3 картинки***

**Игра «Правильно-неправильно»:**Слушайте внимательно,
Делайте старательно.
Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2.Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в [кровать](http://mnogomeb.ru/)  (топают - нет, нет).

**Воспитатель:** Ну, теперь, Обжорка, запомнил какие продукты полезные.

Ребята возьмите из тарелки только полезные продукты и подарите их Обжорке, а остальные мы выбросим.

 **Картинки: овощи, фрукты, молочные продукты, рыба, каши, соки, орехи, черный хлеб, яйца**

**Молоко, творог, сметана - Молочные продукты – это замечательно!**

**Очень вкусные и питательные!**

**Пейте, дети, молоко, будете здоровы!**

**Особенно молочные продукты важны для детей, в них много кальция. Этот витамин укрепляет наш иммунитет, делает крепкими наши кости.**

**Фрукты, овощи –** основные источники витаминов. Вот почему фрукты и овощи должны быть в нашем рационе каждый день и регулярно. Если каких — то [витаминов](http://apteka-ifk.ru/) не хватает в организме, то начинаются сбои и человек плохо себя чувствует, становится слабым и заболевает. Люди употребляют овощи, фрукты свежими, сушеными, консервированными.

* **Хлеб - большее количество витаминов и незаменимых аминокислот.**  **он содержит больше твердых неперевариваемых волокон**, А эти волокна, называемые ещё [клетчаткой](http://sostavproduktov.ru/pishchevarenie/chto-takoe-kletchatka), обладают полезными свойствами, помогая работе пищеварительного тракта и нормализуя всасывание пищи.

**Каша** богата крахмалом и белком, [витаминами](http://apteka-ifk.ru/) и микроэлементами, усваивается постепенно и не требует больших затрат времени на приготовление.

.
**Яйцо** содержит в себе множество питательных веществ и состоит из полноценного набора легко усваиваемых белков. В яйце содержится большое количество [витаминов](http://apteka-ifk.ru/), минералов и микроэлементов, которые крайне необходимы для нормальной жизнедеятельности. Яйца богаты витаминами А, Е, D, В12, В3, а также магнием, калием, фосфором и кальцием.

**Рыба** полезно для **сердца**, для **мозга человека** **костной системы** человека рыба необходима как источник [витамина](http://apteka-ifk.ru/) D, который способствует развитию и укреплению костных тканей.

**Орехи —** очень вкусный продукт, который может храниться достаточно долго, сохраняя свои замечательные питательные и вкусовые качества.

Плоды выводят шлаки из организма и содержат фолиевую кислоту, а значит, способны дарить нам молодость и свежий вид.

**Фруктовые соки:**

* апельсиновый укрепляет стенки сосудов, полезен при гипертонии, атеросклерозе, при заболеваниях печени, повышает иммунитет, да и просто прекрасно освежает, снимая усталость;

* виноградный полезен сердечникам - он препятствует образованию тромбов;

* абрикосовый укрепляет сердечную мышцу и выводит лишнюю жидкость из организма (но будьте внимательны - он слишком сладкий, поэтому не полезен диабетикам и худеющим);

* грушевый полезен для улучшения пищеварения и работы кишечника, он богат клетчаткой, в нем много пектина, он обладает мочегонным действием;

* сливовый полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, он выводит лишнюю воду и соль из организма, обладает мягким слабительным действием;

* свежий яблочный сок богат органическими кислотами, углеводами и белками, клетчаткой и[витаминами](http://apteka-ifk.ru/), полезен курильщикам, так как защищает органы дыхания, полезен он и при малокровии, так как содержит много железа (внимание - яблочный сок не рекомендуется пить при обострении гастрита, панкреатите, язве и ряде других заболеваниях);

* ананасовый полезен для снижения веса, так как содержит бромелайн - вещество, улучшающее жировой обмен - он помогает расщеплять жиры и выводить их из организма;

* вишневый богат железом, содержит и фолиевую кислоту, которая укрепляет стенки сосудов (внимание — этот сок противопоказан при язве желудка и при повышенной кислотности);
* лимонный сок обладает всеми достоинствами цитрусовых, но по вкусу это скорее сок на любителя.

Овощные соки:

- томатный нормализует обмен веществ, избавляет от чувства голода, кроме того, это мощный антиоксидант, продлевающий молодость;

- свекольный и морковный пьют разбавленными; морковный разбавляют яблочным или ---апельсиновым соком, он полезен для зрения, [повышает иммунитет](http://energybangle.biz/), обладает и общеукрепляющим действием, благотворно действует на работу пищеварительной системы; свекольный сок очень мощно стимулирует работу кишечника, очищает организм от шлаков и токсинов;

- клюквенный сок повышает иммунитет, обладает противоопухолевыми свойствами, помогает при инфекциях мочевыводящих путей, очищает организм от токсинов;

-огуречный действует как мочегонное, нормализует давление, улучшает зубную эмаль;

- картофельный полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, он нормализует работу пищеварительной системы, полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки;

- капустный нормализует жировой обмен, способствует очищению кишечника. Для очищения организма полезна смесь морковного и капустного соков, без добавления соли.

**Вредные продукты:** Чупа - чупс, жевательные резинки, конфеты, чипсы, и сухарики, кока-кола, бутерброды