**«Питание – главное условие для жизни человека»**

***Задачи:***

- обобщить знания детей о правильном питании;

- расширять знания о полезной и вредной пищи;

- углубить и расширить знания учащихся о витаминах;

- воспитывать сознательное отношение к своему здоровью;

- развивать культуру питания.

***Материалы:*** мультимедийная установка; презентация «О правильном питании» *(слайды презентации представлены в приложении 4);* цветные карточки по количеству детей (красные и зеленые); карточки со смайликами и картинки с изображением продуктов питания (*приложение 4*), мяч.

***Ход занятия.***

*Организационный момент.*

Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга улыбкой. Как у вас настроение? Замечательно.

*Работа по теме*

На предыдущих занятиях мы познакомились со строением организма человека, выяснили всё про наших, так называемых «разведчиках» – пяти органах чувств, изучили дыхательную систему и сделали вывод о том, что каждому человеку, который думает о своем здоровье и здоровье окружающих людей не должен быть безразличен к вопросу чистоты воздуха. Теперь пора узнать некоторые секреты страны Здоровячков о том, почему они никогда не болеют, что бы и нам сохранить своё здоровье. Конечно же, мы обратимся за помощью к уже хорошо знакомому Министру Здоровья и продолжим путешествие по замечательной стране. Главный медик страны Здоровячков подготовил для нас вопросы и задания. Готовы к испытаниям?

1. Как вы думаете – задает нам вопрос всезнающий Министр, - зачем человек употребляет пищевые продукты? *(Ответы детей)*

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть,

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь *(слайды №№2-3).*

- 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.

Велика роль пищи в жизни человека. Пища служит для нас источником энергии, необходимой для роста и поддержания температуры тела. Человек может обходиться без еды 30-40 дней. Детям есть, прежде всего, нужно для того, чтобы расти, ходить, бегать, играть, чтобы жить. В пище содержатся основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы и витамины. Чтобы быть здоровым необходимо получать их все в нужных количествах *(слайд №4)*. Поэтому надо, что бы пища была разнообразной. Как вы это понимаете? *(Ответы детей).*

2. *(На столе разложены картинки с изображениями продуктов питания и карточки – смайлики)*

Вот посмотрите, сколько много у нас на столе картинок. Как можно одним словом сказать, что это? *(продукты питания).* Давайте их рассмотрим. Ой, смотрите, какие-то смайлики. Что это? *(Дети рассуждают. Если нет правильных версий, то обращается внимание на конверт*). Что это за конверт? Ребята, а это ведь письмо. Знаете, от кого? От самого Карлсона! Сейчас мы его прочтем: «3драствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

-Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Быстро ли он вылечится, если будет питаться такими продуктами? Попадет ли он в страну Здоровичков? *(Ответы детей)*

- Получается, что не всякая пища полезна для здоровья. В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

Посмотрите на наши продукты, и на смайлы, значение и смысл которых мы не смогли отгадать. Быть может, они обозначают полезность или вредность продуктов. Как вы думаете, этот смайлик, что нам говорит? А этот? (*Дети рассуждают о пользе тех или иных продуктов и раскладывают на столе картинки с их изображениями под соответствующими смайликами).*

- В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины. Как вы думаете, для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Основными источниками витаминов являются ягоды, овощи и фрукты. Обозначаются витамины буквами А, В, С, D *(слайд №5).*

- Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке, помидорах, сливочном масле.

- Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в молоке, мясе, хлебе и орехах.

- Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы (полезен для костей). Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

- Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, луке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Обратите внимание, насколько полезно молоко! Недаром, молоко носит титул – первый в мире суперпродукт *(слайд №6).*

Игра «Покажи сигнал».

Ход игры. Раздать детям по два сигнала (красный и зеле­ный). Взрослый называет один из продуктов (или показывает картинку). Дети должны поднять красный сигнал, если назван продукт, который не явля­ется полезным, хотя он и вкусен. Дети должны поднять зеленый сигнал, если называется продукт полезный (фрукты, овощи, рыба, сок).

*(Слайд №7)*: помогите мальчику сделать правильный выбор.

Продолжи сказку:

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

- Какая случилась беда с принцессой?

- Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить

принцессу?

Правильно ребята, молодцы! Сладости, конечно, и красивы, и очень вкусны, и нам они очень нравятся *(слайд № 8).* Но, употреблять в пищу их надо в ограниченных количествах, то есть в меру – понемножку. Какие последствия чрезмерного употребления этих продуктов вы можете назвать?

*Физкультминутка* «Вершки и корешки».

Называются овощи. Если едим подземные части продуктов надо присесть, если на­земные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фа­соль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква).

Давайте подведем итог о полезных и вредных продуктах *(слайд №9).* Мы поговорили о полезной и здоровой пищи. А, что же нам помогает в приеме этой пищи, какие органы участвуют в процессе приема и переваривания? *(Ответы детей. Слайд №10).*

Итак, твой нос почувствовал запах жареных пирожков. «Дзинь – дзинь! – сигналит он в мозг. – Пахнет жареным!» - «Найти и уничтожить» - приказывает мозг. Ты отправляешься на кухню, видишь румяные, аппетитные пирожки с мясом. Тут же во рту обильно выделяется слюна, а в желудке – специальный желудочный сок. Язык быстренько обследовал, каков пирожок на вкус, и подсадил его на зубы. У зубов тоже важная работа – хорошо разжевывать пищу. Итак, мы зубами разжевали пищу, слюна смочила, ты задерживаешь дыхание, глотка закрывает дыхательный путь. Кусок пирожка проскользнул в пищевод, и очутился в узеньком и тесном желудке она попадает в желудок. Да, да, именно в узком и тесном, потому, что без еды он – как спущенный воздушный шарик. Дунешь в шарик – он чуть надуется, попадет пирожок в желудок – он растянется. Главная роль желудка - переваривать пищу, а помогает ему желудочный сок. Из желудка пища попадает в кишечник, где окончательно переваривается. Только потом она через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Ситуация. Один мальчик очень любил овощи и фрукты. Это полезная пища? *(Ответы детей).* И, вот, как – то ел он огурец, и огуречное семечко застряло между зубов. Потом помидорное семечко застряло. И тыквенное. И арбузное. И яблочное. И стал у мальчика не рот, а целый огород.

- Почему у мальчика во рту вырос огород? (*Потому что он не чистил зубы).*

С раннего детства важно беречь свои зубы, правильно ухаживать за полостью рта *(слайд №11)*. Как и все, из чего мы состоим – зубы – живой орган. Покрыты они эмалью, которая защищает зубы от повреждения. Но, если, за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться *(какие продукты оказывают негативное воздействие на наши зубы?)*, появляются дырочки *(кариес)*. Дырка в зубе всегда больно, а еще больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам ….

Поэтому необходимо ухаживать за полостью рта. Ответьте мне на мои вопросы.

Игра с мячом«Скажи правильный ответ»:

- Сколько раз мы чистим зубы в день?

*Мы чистим зубы дважды в день.*

- И делать это нам … (не лень).

- С помощью, каких предметов мы чистим зубы?

*Три минуты щеткой с пастой.*

- Какие зубы надо чистить?

*Чистим зубы все подряд.*

- Как мы чистим зубы?

*Чистим сверху, чистим снизу, и снаружи, и внутри.*

- А в заключении?

*Язык почистим.*

- Что еще нам осталось сделать?

*Рот осталось сполоснуть (слайд №12).*

Правила ухода за полостью рта и зубами**.**

* Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.
* Чисти зубы утром и перед сном.
* Не грызи зубами твердые предметы (орехи, кости).
* Два раза в год посещай зубного врача – стоматолога.
* Не ешь одновременно слишком горячую и слишком холодную пищу.

Уход за зубами относится к гигиене полости рта. Но, ведь есть еще важные моменты, которые необходимо помнить. И, о них нам напоминает Министр Здоровья. Это *(слайд №13):* питание человека должно быть регулярном, четырехразовым и принимать пищу надо в одно и тоже время (как, вы думаете, почему?). А, передать, заниматься, как говорят, обжорством, это вредно или полезно? Почему? *(слайд № 14).* (Детям демонстрируются фотографии, на которых люди принимаю пищу во время чтения книги, работы за компьютером – *слайд №15*). А, что вы скажите по поводу этих моментов, правильно ли поступают эти люди? И, конечно же, нельзя забывать об этикете приема пищи *(слайд №16).* Как вы думаете, что это такое и в чем он заключается?

Игра «Найди правильный ответ*». (На правильный ответ ребенок поднимает зеленую карточку, на неправильный – красную).*

Я чищу зубы два раза в день.

Я часто ем перед сном.

Я всегда тщательно пережевываю пищу.

Я перекусываю фруктами и овощами.

Я часто ем сладкое.

Я никогда не переедаю.

Я не мою руки перед едой.

Я люблю поговорить во время приема пищи.

Я не грызу ручки и карандаши.

Я стараюсь есть аккуратно и не забываю пользоваться салфеткой.

- Молодцы! Вот, мы и повторили основные правила питания.

***Итог занятия***

-Чем запомнилось вам наше занятие?

-Что понравилось больше всего?

- Что нового вы узнали?

- Что вы для себя уяснили?

***Закрепление темы занятия*** происходит в совместной деятельности.

Игра «Поварята».

Команды (подгруппы) получают листочки со словами «ме­ню». Они должны составить меню обеда и рассказать о значении каждого блюда. *3акуска подготавливает желудок к процессу пищева­рения - рассказ о своем блюде, 1-e и 2-е блюдо обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ - рас­сказ о своем блюде, 3-е блюдо поддерживает водный баланс организма и содержит витамины. Нельзя исключать из обеда хлеб. Он содержит много пита­тельных веществ. Хлеб богат растительными белками и витами­нами В и Е.*