

Конспект занятия «Полезная и вредная еда».

Цель: Формировать представления детей о здоровом образе жизни, о правилах здорового питания.

Задачи:

1.Образовательные: - расширять представления детей о **вредной и полезной пище**, и её необходимости для жизнедеятельности организма человека, формировать представление о правильном питании, познакомить с понятиями: «здоровая пища», «**полезные продукты**», «**вредные продукты**».

2.Развивающие: - развивать умения выбирать продукты питания, **полезные для здоровья**.

3.Воспитательные: - воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своём здоровье, воспитывать положительное отношение к **полезным** и отрицательное отношение к **вредным продуктам питания**, воспитывать культуру питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Предварительная работа: рассматривание изображений продуктов питания; беседа на тему: «Какая еда **полезна**»; чтение пословиц о здоровье; чтение рассказов о еде.

Демонстрационный материал:

предметные картинки с изображением продуктов питания.

Раздаточный материал:

картинки продуктов питания, сигналы зеленого и красного, конверт.

Вводная часть. Ребята, я рада видеть вас в «Школе здоровья». Давайте повторим девиз нашей школы: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

Дети садятся на стульчики полукругом лицом к доске.

А тему **занятия**, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

1. Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и чёрный, он и белый, А бывает подгорелый. (*Хлеб*)

2. С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко — Это просто... (*молоко*).

3. С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём **полезный** витамин - Это спелый. (*апельсин*).

Как можно назвать все эти отгадки, что это? (*Продукты питания*). Сегодня мы поговорим о здоровой пище, и научимся выбирать **полезные продукты питания**.

Логопед: Ребята, я сегодня пригласила на **занятие Карлсона**. Но что-то его долго нет. (Подходит к окну, на подоконнике лежит записка с сообщением: «Ребята, извините пожалуйста, не могу к вам прийти у меня сильно болит живот».)

Дети как вы думаете почему у Карлсона заболел живот? *(Ответы детей)*

- Знаете, я тоже думаю, что из-за неправильного питания приключилась такая беда с Карлсоном.

Беседа

Не все продукты, которыми питается человек, **полезны для здоровья**. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? *(Ответы детей)* Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть **полезные вещества, витамины**).*

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (*мёд, гречка, геркулес, изюм*). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (*рыба, мясо, яйца, орехи*). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье. А вот и наши витаминки:

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб **полезен нам,**

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего **полезней**,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Воспитатель: Витамины, как солдаты

охраняют наш организм от злых **вредных** микробов и разных болезней.

Кроме **полезных** и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные **вредные вещества**, химические добавки и могут принести **вред здоровью человека**, а особенно ребёнка. Это жирная, острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты.

Дети, скажите а каши **полезны**? Давайте сварим кашу.

1,2,3 Кашу нам горшок вари

Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем

Наливаем молоко (*выходит молоко в центр*)

Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем

Сыпем соль

Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем

Сыпем сахар

Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем

Насыпаем мы крупу

Каша варится пых-пых(2)

Для друзей и для родных.

Предлагаю вам поиграть в игру «Светофорчик здоровья». Я показываю картинки с изображением продуктов питания, если они **вредные** – поднимаете красный сигнал, а если **полезные** - **зелёный**.

А давайте с вами поиграем в игру если я буду говорить про **полезную** еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «Да», если про **неполезную** — отвечайте «Нет».

- Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

-Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

-В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

- Щи - отличная еда, щи - **полезны** детям?

- Мухоморный суп всегда, есть **полезно** детям?

-Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

- Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

-Овощей растет гряде, овощи **полезны**?

-Сок, компот на обед, пить **полезно** детям?

-Съесть мешок большой конфет - это **вредно**, дети?

Логопед: Лишь **полезная** еда, на столе у нас всегда!

А раз **полезная** еда - Будем мы здоровы? Дети (*хором*) : Да!

Игра «Узнай, на вкус» - дети закрывают глаза, им дают кусочки свежих овощей и фруктов (огурец, помидор, морковь, капуста, яблоко, банан, мандарин, лимон

и др.) и предложить определить на вкус: «Что ты съел?»

Рефлексия игра «Берем интервью»

Вопросы к детям:

- Что понравилось сегодня на **занятии**?

- Что было самым интересным?

- Назовите пожалуйста «**полезные**» продукты для детского организма?

- Назови «**вредные**» продукты для детского организма?

Воспитатель. Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка - как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Доброго вам всем здоровья!

САМОАНАЛИЗ

Цель: Формировать представления детей о здоровом образе жизни, о правилах здорового питания.

Задачи:

Образовательные: - расширять представления детей о **вредной и полезной пище**, и её необходимости для жизнедеятельности организма человека, формировать представление о правильном питании, познакомить с понятиями: «*здоровая пища*», «*полезные продукты*», «*вредные продукты*».

Развивающие: - развивать умения выбирать продукты питания, **полезные для здоровья**.

Воспитательные: - воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своём здоровье, воспитывать положительное отношение к **полезным** и отрицательное отношение к **вредным продуктам питания**, воспитывать культуру питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Во время **занятия** старалась общаться с детьми на одном уровне, старалась поддерживать у детей интерес к **занятию** на протяжении всего времени.

Итог **занятия** был организован в виде рефлексии.