Подготовила

воспитатель

подготовительной

комбинированной группы

Реброва Е.А.

**Занятие по программе**

**«Разговор о правильном питании»**

**на тему: «Самые полезные продукты»**

**Цель:**дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы для нашего здоровья, какие нужны человеку каждый день.

**Задачи:**

**-**учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания;

-развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, правильный подход к своему питанию;

- воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни детей и их родителей.

**Продолжительность занятия –**40 мин.

**Ожидаемые результаты:**

- учащиеся узнают, какие продукты наиболее полезны и необходимы для нашего здоровья, какие нужны человеку каждый день;

- научаться выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания;

-заинтересованность родителей в организации правильного питания своих детей.

                                           3

**Ход занятия**

**1. Организационный момент.**

**Приветствие.**

Придумано кем-то, просто и мудро,

При встрече здороваться: «Доброе утро!»

**2. Актуализация знаний.**

Учитель: - А какие важные слова вы услышали в моем приветствии?

(Ответы детей)

-Здороваться – значит говорить друг другу -Здравствуйте! А что оно означает?

(Ответы детей: желать хорошего настроения, здоровья)

-Недаром гласит русская народная поговорка: «Здороваться не будешь – здоровья не получишь».

Ребята, вы хотите узнать, как вырасти сильным, красивым, здоровым? (Да.)

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей: нужно правильно питаться)

- Ой, ребята, к нам снова на урок пришел Незнайка и жалуется на боли в животе. **Слайд 1.**

Как вы думаете, что случилось? (Ответы детей)

Поможем Незнайке научиться правильно питаться?  (Да.)

**3. Самооценка учащимися своих знаний.**

Учитель: - А как вы оцениваете свои знания правильного питания?

На партах лежат сигнальные карточки: **зеленый –** знаю все о правильном питании; **желтый –** знаю некоторые правила питания; **красный –** не знаю правила здорового питания, никогда не задумывался о них.

(Ребята показывают сигнальные карточки)

**4. Целеполагание.**

- О чем мы будем говорить на занятии?  Чему будем учиться?

(Ответы детей – определяют цель, выводят тему занятия)

-Сегодня мы будем говорить о правильном питании, и какие продукты самые полезные.

**4**

**5. Работа по теме урока.**

- Что значит правильно питаться? (Ответы детей)

Полезные продукты те, которые приносят пользу нашему организму.  **(Слайд 2)**

-А какие полезные продукты вы знаете?  (Ответы детей)

На помощь Незнайке и нам пришел доктор Пилюлькин.**(продолж. слайда 2)**

Питание должно быть -  полноценным. Пища, которой мы питаемся содержит: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

**Слайд 3.** Белковые продукты: мясо, рыба, яйцо, молочные продукты. Белки являются строительным материалом для мышц и тканей наших внутренних органов.

**Слайд 4.**Человеку нужны полноценные жиры: сливочное и растительное масло.

**Слайд 5.**А чтобы человек был бодрый и энергичный, нужно использовать в пищу продукты богатые углеводами: хлеб, крупы, овощи и фрукты, сахар, шоколад и мед.

**Слайд 6.**Необходимы человеку витамины и минеральные вещества.

Эти вещества можно встретить в сливочном масле, яйцах, молоке и молочных продуктах, фруктах и овощах, а также в свежей зелени.

- Больше всего Полезных веществ в овощах и фруктах, поэтому употреблять мы их должны каждый день.

**6.Физкультминутка.**«Победи картошку»

Звучит любая плясовая мелодия, под которую дети пляшут. На полу лежит картошка (картофелин на одну меньше числа участников). Когда музыка смолкает – все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний участник.

**7. Поход в магазин**(заочная экскурсия).

На занятии присутствует мама одной из учениц, которая и проведет заочную экскурсию.

На доске картинки с разными продуктами питания.

Учитель: - Надежда Николаевна, в магазине так много разных продуктов, расскажите нам, пожалуйста, какие из них самые полезные?

Н.Н: - Человек может есть любые продукты. Но одни продукты можно есть нечасто, а другие можно и нужно есть каждый день. Они самые полезные. Стоят они на разных полках, для того чтобы их найти, нужно хорошо их знать.

**5**

-У меня в руке разноцветные флажки. Сейчас мы вместе с вами расставим флажки на полках с продуктами.  (Дети помогают расставлять флажки)

Зеленые флажки мы ставим около молочных продуктов, рыбы, мяса, всех овощей и фруктов, хлеба, растительного и сливочного масла.

Эти продукты нужно есть каждый день. Молочные продукты очень богаты кальцием, который необходим для роста и укрепления костей.

Желтыми флажками мы отметим сметану, яйца, сыр, сосиски, орехи – продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.

Н.Н: - Я знаю, вы все любите конфеты, тортики, газировку, чипсы. Их мы отметим Красным флажком – их не следует есть часто. А еще поставим красные флажки около копченых колбас.

Все калории, которыми богаты жирные и сладкие мучные продукты, тратятся организмом в движении. Если человек мало двигается, то жиры и углеводы скапливаются в организме, вызывая ожирение.

Учитель: - Как вы теперь думаете можно эти продукты употреблять в пищу каждый день? (Ответы детей).

- Спасибо Надежде Николаевне за полезную экскурсию.

**8. Закрепление – игра «Полезно – вредно».**

Все дети делятся на две группы: 1 – полезно, 2 – вредно.

На слайдах появляются изображения с полезными – вредными продуктами.

Первая группа узнает полезные продукты и хлопает в ладоши, вторая группа – вредные и топает ногами.

**Слайды 6, 7, 8.**

Учитель: Ребята, почему одни продукты полезны для здоровья, а другие нет?

(Ответы детей)

Доктор Пилюлькин уточняет ваши знания.

- Давайте проверим наши предположения!  Информация о витаминах, содержащих в овощах и фруктах.

**Слайды (витамины).**

**9. Подведение итогов.**

Ребята, какие продукты мы должны употреблять чаще, а какие реже?

(Ответы детей)

**10. Рефлексия**

В начале урока вы оценили с помощью сигналов трех цветов свои знания о здоровом и правильном питании.  Доктору Пилюлькину будет интересно знать, пополнили ли вы свои знания и готовы ли использовать эти знания в вашем рационе питания. Просигнальте, пожалуйста.

(Ученики с помощью сигналов оценивают себя.) Дети желают Незнайке больше не болеть и благодарят доктора Пилюлькина. **Угощение.**

**6**

**Заключение и рекомендации:**

Внеклассное занятие разработано на основе программы «Разговор о правильном питании».

Цель и задачи данного занятия выполнялись через разные формы и методы обучения. Словесный метод (объяснение, беседа с учащимися), наглядный (показ презентации, дидактические картинки). Формы познавательной деятельности: индивидуальная, групповая, общеклассная. Игровая форма ( игра «Полезно-вредно», заочная экскурсия в магазин).  Физкультминутка в веселой игровой форме. Вовлечение родителей в работу на занятии. Использовалась мультимедийная технология. Занятие носило воспитательную направленность (воспитание здорового образа жизни). Учащиеся оценивали свои знания сами ( в начале и в конце урока). Результаты самооценки и опрос показали, что учащиеся узнали и научились выбирать, какие продукты самые полезные и необходимы для здорового образа жизни. Из предложенных угощений (фрукты и сладости), большинство ребят выбрали фрукты.

Считаю, что  занятия с внедрением здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий необходимо проводить с 1 класса.

Такие занятия являются удобной формой пропаганды правильного питания, которые позволят приобщить детей к позитивному решению этой проблемы; помогут детям и взрослым сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов.