

Государственное учреждение образования
«Гимназия № 36 г. Гомеля имени И. Мележа»

Развивающее занятие
«Правильное питание - основа воспитания»

Мишко Марина Михайловна
воспитатель группы продленного дня

Цель: формирование у учащихся сознательной установки на здоровый образ жизни и привитие навыков здорового питания.

Задачи:

1. Формировать представление о полноценном питании.
2. Систематизировать и расширять знания о полезных продуктах питания, о роли витаминов в рационе питания.
3. Воспитывать потребность заботиться о своём здоровье.

Ход занятия

I. Организационный момент. Введение в тему.

- Ребята, я с вами поздоровалась, а это значит, мы с вами пожелали друг другу частичку здоровья. Слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Русская народная пословица гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

- Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. Необходимо приложить много усилий, чтобы сохранить его. Давайте вспомним, что значит быть здоровым? (ответы детей).

- Сегодня мы продолжим разговор о здоровье. Только тему урока вы должны будете назвать самостоятельно. Посмотрите на плакат. Что на нем изображено (арбуз, помидор, молоко, сыр, яйцо, виноград, морковь, конфеты). Назовите одним словом (**продукты питания**).

- О чём пойдёт речь на нашем занятии?

- Большое значение для нашего здоровья имеет правильное, рациональное питание. Сегодня мы узнаем советы о том, какое же питание можно назвать правильным. Мы научимся выбирать полезные продукты и убедимся в необходимости и важности соблюдения режима питания.

II. Усвоение новых знаний.

- Послушайте стихотворение «Аппетитный марафон» и постарайтесь запомнить, что съел мальчик за один раз.

Вчера я для сравнения

И сразу с банкой мёда

Съел баночку варенья,

Я всё на вкус сравнил.

Продолжил изученье:
 Съел сладкое печенье,
 Ещё и джем, с налёта,
 С халвой объединил.
 Идёт пищеваренье!
 В живот скользит варенье,
 За ним печенье мчится,
 Мёд вырвался вперёд!
 Добавил мармелада
 И плитку шоколада,
 Мороженое рядом
 Готовится на старт.
 Для скорости им надо
 Немного лимонада,

Но вишни всем отрядом
 Добавили азарт!
 Банан – для вдохновенья,
 Арбуз - для впечатленья,
 А сливы – для сравненья
 Отправились в живот...
 Ой! Что- то нет движенья,
 Пошло внутри брожение,
 И головокружение,
 И рот сведёт вот – вот...
 Вот тут я удивился:
 Не слабо я сравнился!
 Нет сил не то что есть,
 Но и со стула слезть

Ю. Калмыков

- Какие лакомства съел мальчик за один приём пищи?

- Почему он почувствовал недомогание? (Мальчик переел, много сладостей)

- Переедание и большое количество сахара очень вредно, желудок не успевает переварить всю пищу. Такое питание приводит к проблемам со здоровьем, к болезням. Поэтому в употреблении продуктов важно соблюдать умеренность. Питаться нужно несколько раз в день, небольшими порциями, избегая слишком сладкого, соленого и острого.

- Давайте поможем мальчику из стихотворения и расскажем ему о правилах питания. Они находятся на доске, только их части перепутались. Давайте правильно соединим части предложений.

Не садись за стол	хорошо пережёвывай пищу.
Пожелай всем	с немытыми руками.

Ешь не спеша	приятного аппетита.
Не разговаривай	3-4 раз в день в одно и тоже время.
Питайся не менее	чем за 2 часа перед сном.
Не ешь позднее	во время еды.
Питание должно	это вредно для здоровья.
Не пере едайте -	быть разнообразным

- Отлично поработали! Поднимите руки, кому из вас удастся соблюдать эти правила?

- С давних времен люди задумывались о значении пищи в жизни человека и сочинили немало сказок, в которых упоминаются продукты питания. Сейчас мы с вами ответим на вопросы **викторины «Сказочные продукты»**.

1. Этот полезный и вкусный корнеплод тащили из грядки Дедка, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка... А вытащить его помогла Мышка! Что это за корнеплод? (Репка).
2. Этот очень вкусный и полезный продукт белого цвета протекал вместо воды в реке с кисельными берегами в сказке «Гуси-лебеди» (молоко).
3. Эти продукты грызла белка из «Сказки о царе Салтане» А.С. Пушкина (орехи).
4. Этот полезный продукт хвостом разбила мышка, а дед и бабка не смогли? (Яйцо)
5. Про какие фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Яблоко)
6. Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в сказке «Золушка» в средство передвижения? (Тыква)
7. Что сбрасывала с саней лиса в сказке «Волк и лиса»? (Рыба)
8. Какой продукт помог протолкнуть бобовое зёрнышко подавившемуся петушку? (Масло)

- Что мы можем сказать о «сказочных» продуктах, которые вы назвали?

Мы можем назвать их полезными? Почему?

- Знаете ли вы, что такое витамины и для чего они нужны?

Витамины- это такие вещества, которые мы не можем увидеть, но они приносят огромную пользу нашему организму, помогают нам расти, не болеть, быть сильными и ловкими. Свое название витамины получили от латинского слова «вита» – жизнь, они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у человека, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита (А, В, С, D).

- Более подробной информацией с вами поделятся учащиеся, которые подготовили небольшие доклады о значении витаминов в жизни человека.

Витамин А часто называют витамином роста. Также он отвечает в организме за остроту зрения. Если в организм мало поступает витамина А, может появиться болезнь «куриная слепота», когда человек плохо видит в сумерках (вечером). Найти витамин А можно в молоке, сыре, сливочном масле, в фруктах и овощах, которые имеют оранжевый и красный цвет. Например, в моркови и абрикосе.

Витамин В поддерживает работу сердца и нервной системы, стимулирует работу мозга, помогает детям хорошо учиться, запоминать материал, не уставать, не плакать без причин и спокойно засыпать. Витамин В содержится в хлебе, мясе, гречневой крупе, орехах, бананах

Витамин С – самый популярный витамин. Он содержится почти во всех фруктах, овощах, ягодах. Витамин С укрепляет иммунитет, помогает справляться с простудой, гриппом, насморком и кашлем. Очень много витамина С содержится в шиповнике, болгарском перце и лимоне.

Витамин D делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов. При недостатке этого витамина случаются переломы и искривление костей, портятся зубы.

Мы получаем много витамина D, когда летом загораем на солнце. Много витамина **D** в рыбе, сливочном масле, яйцах и свежей зелени.

- Мы узнали много полезной информации о витаминах. Давайте прикрепим продукты к изображению витаминов, которые в них содержатся.

Вы заметили, что очень много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Оздоровительная минутка «Вершки и корешки»

Я буду называть овощи. Если мы едим их подземные части, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква, редис)

- При недостатке витаминов болеют не только дети и взрослые, но и сказочные персонажи. Давайте поможем им, посоветуем, какие продукты нужно употреблять, чтобы поправить своё здоровье.

Задание «Помоги выбрать продукт».

Мальчику с пальчику чтобы укрепить кости и подрасти (молоко, морковь, яйца, рыба)

Знайке, чтобы улучшить зрение (морковь, черника, абрикос, сыр),

Незнайке, чтобы лучше запоминать информацию и быть в хорошем настроении (орехи, крупы, хлеб, банан).

Дяде Федору, чтобы вылечиться от простуды, насморка и кашля (лимон, шиповник, перец)

(Соедини героя с нужной группой продуктов)

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Есть продукты, которые наносят вред нашему организму. Какие же продукты являются вредными? Чтобы ответить на этот вопрос, проведем небольшое расследование и посмотрим их состав. Продукты, в которых содержится много соли, сахара, жира – **вредные**. В состав вредных продуктов входят ароматизаторы, красители, консерванты, на этикетках они обозначаются буквой «Е» с разными цифрами. Большинство из них представляют опасность для здоровья.

Игра «Полезное-вредное»

- Я буду называть продукт и, если вы считаете, что он вреден, поднимаете красную карточку. Если полезен – то зеленую. Если полезен в небольших количествах, а в больших вреден – то желтую.

(Гречневая каша, рыба, газировка, молоко, чупа-чупс, чеснок, чипсы, овсяная каша, яблоки, пирожное, шоколад, творог, лапша быстрого приготовления, салат, орехи, сухарики «Кириешки», мясо, сыр.)

(После каждого ответа учитель выборочно спрашивает ребят, почему они сделали такой выбор, комментирует выбор других участников).

III. Подведение итогов.

- Ребята, вы получили много информации сегодня о здоровом питании, о правилах питания, многое вы сами знали и активно участвовали в обсуждении заданий на занятии. Достаточно ли только знать правила здорового питания? (Нет). Они приносят пользу только тем, кто их выполняет.

Игра “Верные и неверные утверждения”

- Если вы согласны с утверждением – хлопаете, если нет – топаете. Готовы?

1. Садись за стол с немытыми руками.
2. Ежедневно употребляй много острой и жареной пищи.
3. Пожелай всем приятного аппетита.
4. Следи, чтобы в твоём меню было мало молочных продуктов.
5. Почаще ешь солёную пищу.
6. Выбирай на десерт свежие фрукты.
7. Каждый день ешь много конфет и других сладостей.
8. На завтрак лучше есть различные каши.
9. Ужинать надо перед тем, как ложиться спать, чтобы всю ночь не быть голодным.
10. В молоке, мясе, яйцах, рыбе тоже есть витамины.
11. Чипсы и сухарики не только очень вкусные, но и полезные продукты.

IV. Рефлексия.

- Оцените свою деятельность на занятии. Если вам было интересно, у вас хорошее настроение – положите в корзину **зеленое яблочко**, если вы работали с желанием, но чувствовали какое-то волнение – **желтое**, у кого настроение плохое и было совсем не интересно - **красное**.