Воспитательное мероприятие в группе продленного дня 1 класс

Тема: « Правильное питание – залог здоровья»

Цель: Систематизация и обобщение знаний о безопасном и здоровом питании.

Задачи:

1. Закрепить у детей младшего школьного возраста знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.

3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.

Оборудование:

Мультимедийный проектор, ПК, мультфильм «Нездоровый рекорд»(м/ф. «Смешарики»), схема «Здоровье», таблички с названием вредных и полезных продуктов, раздаточный материал(продукты питания), памятка «Золотые правила питания», головоломки.

Ход занятия:

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.(1 слайд)

Ребята, чтобы быть здоровым, что для этого необходимо? (ответы детей).

Все верно. Правильное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек, соблюдение режимных моментов, закаливание (в виде ромашки собираем лепестки - составляющие здоровья).

Сегодня мы поговорим об одной составляющей здоровья.

Тема нашего занятия ***«Правильное питание - залог здоровья!»*** (2 слайд)

Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании и предлагаю вам отправиться в гости к Смешарикам, которые много знают о еде, о правильном питании, но и они иногда допускают ошибки, давайте сегодня постараемся им помочь и показать свои знания. (3 слайд)

На каком виде транспорта мы отправимся, вы узнаете, отгадав загадку

— Отвезу, куда хотите,

Только вы билет купите!

За рулём сидит шофёр,

И гудит во мне мотор,

Фары круглые, как глобус –

Называюсь я… (Автобус!)

Сейчас все закрыли глазки и представили, как мы едем в автобусе.

Итак, мы приехали в гости, посмотрим, кто, чем занимается.

В гостях у Совуньи.(4 слайд***)***

Посмотрите сколько вкусной и полезной пищи у Совуньи в кладовой, она решила навести порядок, составить продукты по мере необходимости для нашего организма. Давайте поможем ей и поставим продукты которые больше всего нужны организму на нижнюю полку, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах – на верхнюю. (5 слайд)

Загадки.

"Отгадать легко и быстро:
мягкий, пышный и душистый,
Он и черный, он и белый,
а бывает подгорелый". (Хлеб)

Бантики, рожки, ракушки.
Мы порой как будто ушки,
Любят взрослые и дети
И колечки, и спагетти.
А добавь в нас тертый сыр –
Будет настоящий пир. (Макароны)

Она здоровье укрепляет
Гемоглобин наш повышает
Любит варку любит печку
А зовется она…(гречкой.)

1.В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия

Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения.

Каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши: геркулесовую, гречневую, пшенную и кукурузную.

2. Чтобы узнать какие продукты у нас находятся на 2 ярусе нужно прочитать слова по стрелочкам: овощи, фрукты, ягоды Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи *(слайд 6)*

Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая. В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов. Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние **здоровья** и защитить от самых тяжелых заболеваний.

3.Какие продукты находятся на следующей ступени пирамиды -_Вы узнаете, составив слово по первым буквам нарисованных предметов.(молоко, мясо, рыба, птица.(7 слайд)

Третья ступень пирамиды –это мясо, рыба, птица и молочные продукты

Третья ступень значительно меньше первой и второй. Мясо – это жи-вотный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления **направляет** ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное.

Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое переваривание. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму.

Молоко любят многие и взрослые и дети. Но полезно молоко только для детей, для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В молоке и молочных продуктах содержится большое количество кальция, который является полезным для укрепления костей Очень полезны для **здоровья стакан кефира**, ряженки или йогурта на ночь.

4.На вершине пирамиды **здорового питания –**сладости, соль и сахар *(слайд 8)*

Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу. У любителей сахара нарушается обмен веществ. Развивается диабет, ожирение и кариес. Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: соль – до 6 граммов в день, вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты. И будете **здоровы**.

Это и есть те простые секреты **здорового питания**!

Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес - жир и масла дают огромную энергию

необходимую организму, но жирные продукты нужно употреблять в малых количествах иначе это может привести к ожирению.

А сейчас мы узнаем, правильно ли мы расставили все продукты. Посмотрите, это пирамида здорового питания. (слайд 9)

Пирамиду питания**,** составили диетологи, сюда они занесли все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития.

Итак, ребята, посмотрите на пирамиду какое разнообразие продуктов. Какой вывод можем сделать?

Вывод: Питание должно быть разнообразным (работа со схемой «Правильное питание»)

Вы потрудились на славу и Совунья, предлагает поиграть в игру «Чудусный мешочек». Дети на ощупь угадывают продукты и называют их.
(10 слайд).

В гостях у Копатыча. (11слайд).

Почему ягоды, фрукты, овощи называют полезными продуктами? (основные источники витаминов).

Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Вы часто наблюдали за собой, что весной у вас появляется сонливость, плохое настроение, трескаются губы, кожа становится сухой – все это последствия нехватки витаминов. А в каких продуктах находяться какие витамины, они сами все про себя расскажут

Витамин А (12 слайд)

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы,

вам нужен я - витамин А

Я веселый витамин,
Не могу я быть один,
У меня полно друзей,
С нами дети здоровей.
Расскажу вам, не тая,
Как полезен я, друзья.
Я в морковке, в чесноке,
В рыбе я и в молоке,
Съешь меня –
И подрастешь,
Я для зрения хорош!

Витамин В (13 слайд)

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я - витамин В.

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку,
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам!

Витамин С (14 слайд)

Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С!

Земляничку ты сорвёшь –
В ягодке меня найдёшь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины,
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин D (15 слайд)

Я – полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силён, как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

Физкультминутка

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Все дети встают возле парты.

Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание:

Ребята, я читаю двустишие. Если вы с ним согласны, говорите хором «Это я, это все мои друзья» и хлопаем в ладоши.

Если не согласны – молчите, качаете головой и топаете тихонько ногами.

Кто, согласно распорядку,
Выполняет физзарядку?
Дети: «Это я, это все мои друзья»

_____

Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?
Дети: «Это я, это все мои друзья»

_____

Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым?
Дети: молчат

_____

Кто же любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
Дети: «Это я, это все мои друзья»

_____

Ну, а кто начнет обед
С колы, пиццы и конфет?
Дети: молчат

_____

Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?
Дети: «Это я, это все мои друзья»

_____

Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
Дети: молчат

_____

Кто поел и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?
Дети: «Это я, это все мои друзья»

_____

Кто из вас, из малышей
Ходит грязный до ушей?
Дети: молчат

Молодцы!!! Присаживайтесь на свои места.

В гостях у Нюши. (16 слайд)

- Сейчас мы проверим, насколько вы хорошо уяснили для себя простые секреты **здорового питания**.

-На картинках изображены продукты **питания** выберем продукты полезные для нашего организма. Если вы считаете, что это полезный продукт **питания** - поднимите зеленый квадрат. Если нет – красный.

Картинки с изображением продуктов: гречневая каша, рыба, кефир, чупа-чупс, чеснок, пицца, клубника, помидоры, яблоки, йогурт, торт, мед, лимон, творог, лапша *«Доширак»*, гамбургеры, картофель *«Фри»*, пепси-кола.

-Молодцы, ребята! Теперь вы знаете секреты **здорового питания**.

Но у меня есть еще одно задание для вас. Мы с вами создадим коллаж с полезной едой и вредной. Нужно выбрать продукты, которые едят, чтобы быть сильными и **здоровыми и продукты**, которые не приносят нам пользу.
Создание коллажа.

Рефлексия. Ребята, кто считает, что знает о правильном питании все, приклейте пожалуйста желтый стикер к солнышку. Кто не совсем уверен в своих знаниях о правильном питании - стикер к солнышку, которое спряталось за тучку. И, кто совсем ничего не знает о правильном питании - к тучке.

Задание для гостей. Какому фрукту поставлен памятник в Одессе.

(правильно апельсину)

Подводя итог, воспитатель читает стихотворение:

Главное в жизни - это здоровье.
С детства попробуйте это понять.
Главная ценность - это здоровье!
Его не купить, но легко потерять.
Наши болезни расскажут потом,
Как мы живём и что мы жуём.
Спортом тело своё укрепляйте!
Пищу полезную употребляйте!

Сегодня мы поговорили только об одной части ЗОЖ – правильном питании. И я хочу сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Заботиться о своём здоровье нужно всегда. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка.

- Ребята! А мы с вами будем укреплять здоровье прямо сейчас! К нам пришла посылка из страны «Витаминии», а в ней фрукт. Отгадайте какой:

Желтые, зеленые! Красные бока!
Сладкие, ядреные, кислые слегка,
Ароматны и вкусны.
С хвостиком срывают!
Витамины их нужны -
Силы прибавляют!
Часто, птички их клюют -
Воробьи и зяблики...
Отгадали, кто они,Это дети ... .(ЯБЛОКИ).

Ребята, я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким, поэтому угощаю вас яблоками, в которых содержится очень много витаминов. Дети угощаются яблоками.

Наше занятие подошло к концу. Всем приятного аппетита!