

Цель: формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.
- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;
- развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;
- воспитывать умение работать в коллективе.

Ход занятия

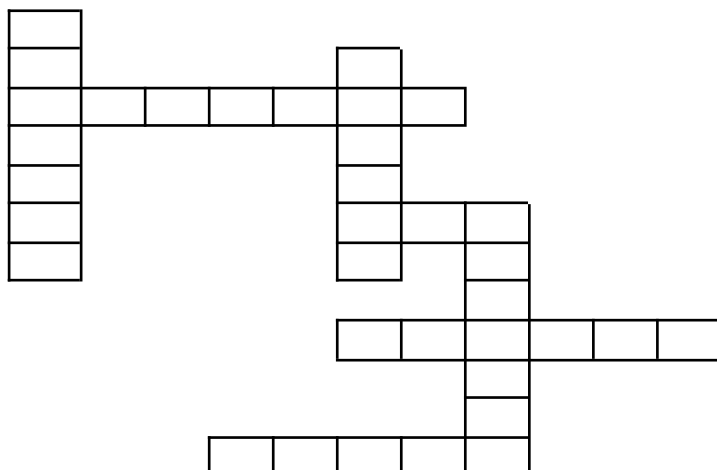
1. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный урок, к нам пришли гости.. Скажите, какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям? мы друг другу говорим... - Здравствуйте!
- А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?
- Этим словом приветствуют друг друга, здоровья желают.
- А все ли у нас здоровы? У всех ли хорошее настроение и большое желание работать на уроке? Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

2. Беседа по теме «Пища в жизни человека»

- Как вы думаете, о чем мы будем говорить на уроке?
 - О правильном питании и здоровом образе жизни.
 - Правильно.
 - А как вы думаете, для чего человеку нужна еда?.
- Учащиеся дают ответ: для того чтобы быть сильным, здоровым, крепким и т.д.
- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.
 - Режим питания играет большую роль в рациональном питании и его нарушение отрицательно скажется на здоровье человека. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: разнообразие, умеренность, своевременность.
 - Вы, наверное, не один раз слышали пословицу «Овощи – кладовая здоровья». Овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему овощи должны быть в рационе человека регулярно.
 - Как вы понимаете смысл этого выражения? Действительно, важнейшими факторами сохранения здоровья является правильное питание и здоровый образ жизни.
 - Ну, а сейчас мы проверим, знаете ли вы овощи.

Кроссворд "Витамины"



1. Бордовый этот корнеплод –
На свете слаще нет!
Готовит весь честной народ
С ней борщ и винегрет.. (Свекла)
 2. Летом – в огороде свежие, зелёные, А зимою – в бочке крепкие, солёные. (Огурец)
 3. За кудрявый хохолок лису из норки поволоку,
На ощупь очень гладкая, на вкус, как сахар, сладкая! (Морковь)
 4. Много платьев,
Много хруста.
Как зовут её? (Капуста)
 5. Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он,
Когда чистишь - слезы льешь. (Лук)
 6. Голова съедобная,
Цвета солнца жёлтого,
Варят, жарят, запекают,
Даже семечки съедают!
- Только фея может этот
Овощ превратить в карету. (Тыква)
7. Он круглый и красный,
Как глаз светофора.
Среди овощей
Нет сочнее... (Помидор)

- Молодцы, справились с заданием.

3. Физкультминутка.

(выполнение танцевальных упражнений под музыку)

- Ребята, скажите, что значит полезные продукты?
- Совершенно верно. Сейчас мы поговорим о витаминах.

Витамины

Витамины получили свое название от латинского слова "вита" - жизнь, т.е, они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30 и у каждого есть свое название.

Недостаток витаминов приводит к быстрой утомляемости, раздражительности, плохому аппетиту, сухости и шелушению кожи.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами - увеличение потребления овощей и фруктов.

Витамин А:

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

Витамин В:

Я бываю в разных продуктах: и в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в черном хлебе, и в орехах.

И еще один секрет:

Я повышаю ваш иммунитет.

Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается в зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах.

Витамин С:

Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, делает человека сильным и выносливым. Содержится в апельсинах, лимонах, клюкве, капусте, луке.

Витамин D:

Витамин D укрепляет организм, необходим для развития костей и зубов. Содержится в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин D образовывается в организме человека

- Вот поэтому, ребята, нужно употреблять в пищу разнообразные продукты, так как они все по-своему полезны.

конкурс «Полезное - бесполезное».

- Выберите продукты, которые полезны для вас: кефир, гречка, рыба, фанта, чипсы, торт, морковь, яблоки, пепси, капуста хлеб, шоколад, груши, подсолнечное масло, геркулес, сок, яйца.

Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные.

- Молодцы! Все вы знаете какие продукты полезны, а какие нет.

Золотые правила питания.

Дети получают конверты, в которых находятся советы. Необходимо составить памятку по здоровому питанию.

(Песенка Обжор из спектакля « Леопольд и другие»)

Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время.
Принимать пищу надо через 3 – 4 часа.
В еде надо знать меру. Не переедайте!
Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
Перед едой мойте руки.
Меньше есть сладостей, жареного и острого
Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
Молоко, овощи и фрукты – самые витаминные продукты.

Кушать много овощей и фруктов
Каждый день употреблять разнообразную пищу
Фрукты и овощи надо хорошо мыть

Игра с залом (проводится, пока команды распределяют карточки):

Учитель:

«Каша – радость наша»

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

- **Маслом**
- Сметаной
- Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье
- **Дружба**
- Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты? (Что примечательно, овсянка – это природный антидепрессант. Особенно «налегать» на овсянку стоит девушкам и женщинам, так как она способствует улучшению цвета кожи, ее гладкости и чистоте.)

- **Овсяную**
- Манную
- Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая
- **Кукурузная**
- Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

Почему жемчужная? (Потому что перловая), а «перлами» на Руси называли жемчуг. Сейчас многие относятся к перловой крупе слегка пренебрежительно, считая ее простой и не интересной, но наши предки придерживались совсем другого мнения. Пётр I называл её своей любимой кашей. Крупу с романтическим именем «перловка» шлифуют **из целых зерен ячменя**.

- **Перловую**
- Гречневую
- Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

- Ячневая
- **Манная**
- Овсяная

1. **Какую кашу на Руси называли черной кашей?**

- Перловая
- **Гречневая**
- кукурузная

Чёрной кашей на Руси называли кашу из гречневой крупы. Впервые гречиху начали возделывать четыре тысячелетия назад в Индии. Там она получила **название "черного риса"**. В других странах её **называли ещё "чёрной пшеницей"**. С самых первых дней к гречке сложилось почему-то предвзятое отношение. Аристократы гречку не ели, поскольку из неё получалась **каша чёрного цвета**, якобы недостойная их нежных желудков.

Учитель:

- Молодцы, вы дали правильные ответы

Итог занятия. Рефлексия.

- Понравился вам урок?
- О чем мы с вами говорили?
- Какие выводы вы сделали?

- Я же хочу пожелать вам крепкого здоровья и научиться всегда выполнять правила здорового питания, о которых мы сегодня говорили. Кроме правильного питания, у человека должно быть всегда хорошее настроение, доброта в душе и желание сделать что-то хорошее.