

## Занятие « Азбука здорового питания »

**Цель:** способствовать формированию знаний о важности правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:** расширять знания учащихся о здоровом образе жизни, правильном питании, формировать у учащихся осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья, желаниа правильно питаться.

**Молитва:** « Отче наш...»

**Воспитатель :** Ребята, Господь каждому из нас дал возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить, каждый решает сам. Всем хочется ,чтобы его жизнь была длинной, интересной , без болезней. Здоровье – это главная ценность для каждого человека. Его нельзя купить ни за какие деньги. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и каждый из вас должен задуматься , как не навредить своему здоровью. В этом большую роль играет правильное питание. Древним людям принадлежат мудрые слова « Мы живём не для того, чтобы есть; а едим, для того, чтобы жить ».Сегодня мы поговорим с вами о полезных продуктах и опасных для нашего здоровья, научимся выполнять правило: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я » .

1.Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только каждый должен знать,  
Как здоровым стать.

**Воспитатель :** Ребята, давайте вспомним, что помогает человеку быть здоровым?

(рассуждения детей – надо делать зарядку, чистить зубы, гулять на свежем воздухе, летом – плавать, в меру загорать, зимой – кататься на лыжах, коньках, одеваться по погоде, соблюдать режим дня, есть фрукты, овощи, супы, каши )

- Ребята, а для чего мы едим?

(рассуждения детей – чтобы двигаться, бегать, прыгать, думать, работать, жить)

- Как вы понимаете слова – «здоровое питание»? ( рассуждения детей – есть супы, каши, хлеб ,овощи, фрукты, кисло – молочные продукты, пить воду, соки, меньше есть конфет, пирожных, кондитерских изделий)

- Диетологи советуют : чтобы правильно питаться, нужно выполнять следующие правила: есть надо умеренно и разнообразно, желательно в одно и то же время.

- Что значит умеренно? ( рассуждения детей – кушать маленькими порциями , не переедать это вредно для желудка и кишечника, желудок и кишечник не успевают все переваривать )

- Что значит разнообразно? ( рассуждения детей – разные супы, каши, фрукты, овощи, соки, компоты, кисло – молочные продукты)

- **Воспитатель** : 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 боле сильным ( творог, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

- **Воспитатель**

- Вы, наверное, не один раз слышали пословицу «Овощи – кладовая здоровья».

- Ну а сейчас мы проверим, знаете ли вы овощи.

**Игра « Угадай-ка» (загадки об овощах)**

1.Щеки красные, нос белый,  
В темноте сижу день целый,  
А рубашка зелена,  
Вся на солнышке она.

(Редиска)

2.Круглая, да не мяч,  
Желтая, да не масло,  
Сладкая, да не сахар.  
С хвостиком, да не мышь.

(Репа)

3.Я зеленый и усатый,  
Чуть колючий, полосатый.  
В себе прохладу сохраняю,  
В жару жажду утоляю.

(Огурец)

4.Как слива темна,  
Как репа кругла,  
На грядке силу копила,  
К хозяйке в борщ угодила.

(Свекла)

5.Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
"Ну, рассыпчата, вкусна!"

(Картошка)

6.Он никогда и никого не обижал на свете  
Чего же плачут от него  
И взрослые, и дети.

(Лук)

7.Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.

(Помидоры)

**Воспитатель :** Ребята, а сейчас мы с вами узнаем историю о некоторых овощах.

**Ученик 1.**

Без картошки жить на свете  
Очень даже грустно дети.  
Выручает нас всегда  
Эта скромная еда:

И в пюрешке, и в мундирах,  
В первых блюдах, и в гарнирах,  
И вареной, и печеной,  
И хрустящей, и толченой.  
Про нее сказать не грех,  
Что картошка лучше всех!

**Ученик 2.**Картофель пришел в Россию в начале 18 века. Находясь в Голландии, царь Петр I попробовал кушанья из картофеля, нашел их очень вкусными и прислал в Россию мешок клубней для выращивания.

**Ученик 3.**

Картофель хорошо прижился на новом месте, но русские крестьяне боялись заморского растения. Вначале действительно было отмечено несколько случаев отравления картофелем, потому что люди не знали свойств картофеля и помимо клубней пробовали его ягоды.

**Ученик 4.**

. Зелёные ягоды картофеля похожи на мелкие помидорки, они вырастают на кустиках после их цветения. Они не только не съедобны, но и ядовиты.

**Ученик 5.**

К середине 18 века уже были известны полезные свойства картофеля. С его помощью боролись с болезнью дёсен (цингой). Тёртым, сырым картофелем и сегодня лечат ожоги. Сегодня картофель используют в медицине, косметологии, употребляют в пищу в разных видах. Есть рецепты более 500 блюд из картофеля.

**1.Ученик** На грядке она царица,

И никто с ней не сравнится,

Кобальт, йод и каротины,

Очень много витаминов.

Не нужна сноровка,

Чтобы съесть морковку.

**2.Ученик** Давным–давно много лет назад когда люди жили в пещерах, одевались в звериные шкуры, пробовали на вкус разные дикие растения, узнали, что у одних растений съедобны - плоды, а у других, как у моркови – корешки,

**3.Ученик** Долгие годы человек сеял, сажал, поливал, рыхлил землю, отбирал лучшие растения на семена. И морковь краснела и толстела. Так дикое растение превратилось в овощ, вкусный и полезный.

**4.Ученик** Морковь занимает почётное место на нашем столе и её называют «Королевой овощей». Морковь полезна и целебна, богата очень многим витаминами, улучшает аппетит, очищает организм).

**5.Ученик** Главная ценность моркови – бета-каротин. Содержит витамина «А», который необходим для улучшения зрения, помогает при простудных заболеваниях, считают лучшим доктором при многих заболеваниях, она очищает кровь, улучшает пищеварение, её используют в косметологии.

### **Ученик 1**

В жаркий день и в день прохладный  
Капуста хочет быть нарядной.  
Стоит она на крупной ножке  
В охапке держит все одежды.

### **Ученик 2**

Капуста — очень древнее растение. Много тысяч лет тому назад капуста была бесполезным растением, которое росло вдоль морского побережья Европы. У нее были яркие желтые цветы и сморщенные листья. От этого дикого предка и произошли более ста пятидесяти разновидностей культурных растений.

### **Ученик 3**

Наиболее известны обычная капуста, кормовая, брюссельская, цветная, брокколи и кольраби. Белокочанной капустой в русских деревнях кормились почти целый год. В капусте съедобно всё. Очень полезно есть капусту сырой, в виде салата.

### **Ученик 4**

Капуста отличный по вкусу продукт, да ещё богатый ценными витаминами. В ней содержится много витамина С. Сырая или квашеная капуста возбуждает аппетит. Ею лечили головные боли.

### **Ученик 5**

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!

### **Ученик 6**

В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь,  
Кто из них вкуснее,  
Кто из них нужнее!  
Ешьте больше овощей-  
Будете все здоровей !

## **Ученик**

Мы отлично потрудились

И немного утомились .

Приготовьтесь все, ребятки!

Физкультурная зарядка!

### **Физкультминутка**

Ах, какой же урожай, (дети стоят лицом в круг)

Побыстрее собирай. (правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)

Выкопай картошку с грядки, (имитация копания огорода)

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрее, (наклониться, правой рукой)

Чтобы съесть их поскорей. («сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)

Срежь капусту, посоли, (правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение руки справа – налево)

Маму с папой угости.(отвести поочередно руки вправо – влево)

Выдерни морковь, редиску,(имитация выдёргивания овощей)

Поклонись им в пояс низко. (выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)

Ай, какой же урожай, (руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)

Ты в корзину загружай. (руки развести в стороны, направив их движение к себе)

## **Воспитатель**

- Ребята, а хорошо ли вы знаете фрукты? Мы узнаем, если вы разгадаете кроссворд.

### **Кроссворд « Фрукты»**

1. Похож на мандарин, но более плотный и крупнее его.
2. Фрукт, похожий на персик, только гладкий.
3. Цитрус, лучшее средство от простуды.
4. Сестра яблока, только с «талией».
5. Фрукт, похожий и на яблоко и на грушу.
6. Мохнатый нектарин.
7. Сладкая ягода, варенье из которой лечит при простуде.
8. Бахчевая культура желтого цвета, сладкая, сочная и пахучая.
9. Ягода, очень сладкая, сочная и особенно вкусная со сметаной или сливками.
10. Сочный плод, фрукт самый употребляемый.
11. Самая большая ягода.

12. Цитрусовый – символ Нового года.

13. Чем был чернослив, пока его не засушили?

**Воспитатель:** Ребята, мы сами знаем замечательную песню про малину, давайте её споём .

### **Песня « По малину в сад пойдём»**

**Воспитатель**

- Ребята, скажите, почему так полезно есть овощи и фрукты? ( В них много витаминов)

- Совершенно верно. Витаминов много в овощах и фруктах .Поговорим о витаминах.

### **Витамины**

**Витамин А:**

Вы узнали витамин,

Это друг ваш – каротин.

Я помощник вашей кожи

И для горла важен тоже.

Если каротина мало,

Заболеть легко катаром!

Недостаток витамина

Мы почувствуем не раз:

Очень плохо отразится

На здоровье наших глаз.

Сразу вам вопрос, ребята:

В каких продуктах я запрятан?

(Больше всего витамина А в моркови, яблоках, зелени, луке, горохе.)

**Витамин В:**

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

И еще один секрет: Я повышаю ваш иммунитет.

**Витамин С:**

В аптеках в кругленьких драже

Купили вам меня уже.

А знаете ли вы, друзья,

В каких продуктах спрятан я? ( облепиха, чёрн. смородина, болгарский перец, лимон, шиповник, капуста, петрушка, укроп, земляника )

### **Витамин D:**

Я очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина D, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми. Вы можете назвать продукты, в которых содержится витамин D? (рыба, особен. жирные сорта, икра рыбы, грибы, мясо, яйца, слив.масло, печень, сыр, молоко, творог )

### **Воспитатель**

- Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соки, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи – полезная и вкусная еда. Их можно есть и вареными, и сырыми. Красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, щавель, кабачок, помидор, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья.

### **Игра « Определи название фрукта или овоща с завязанными глазами»**

#### **Воспитатель:**

- А теперь составим золотые правила правильного питания в виде цветка.

#### **« Цветок »**

( дети выбирают лепестки на которых написаны правильные советы)

Питаться надо 3 – 4 раза в день; есть в одно и тоже время; кушать надо постоянно.

В еде надо знать меру, не переедать.

Тщательно пережевывать пищу, не спешить; во время еды разговаривать.

Перед едой мыть руки; перед сном надо много есть , пить.

Употребляйте в пищу больше сладостей.

Есть надо простую, свежеприготовленную пищу; молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью.

#### **Воспитатель:**

- Вот и подошло к концу наше занятие. На доске итог-вывод – пословица: « Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть».

- Я 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.

**Угощение яблоками.**

**Молитва « Достоинно есть...»**