

Занятие "Как правильно питаться"

Цели:

- уточнить представление детей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать интерес к обучению.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент.

Пожелать друг другу здоровья.

II. Введение в тему.

– Догадайтесь, какие предметы спрятаны в “окошечках”. (Круг с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания – хлеб, яблоко, колбаса, помидор).

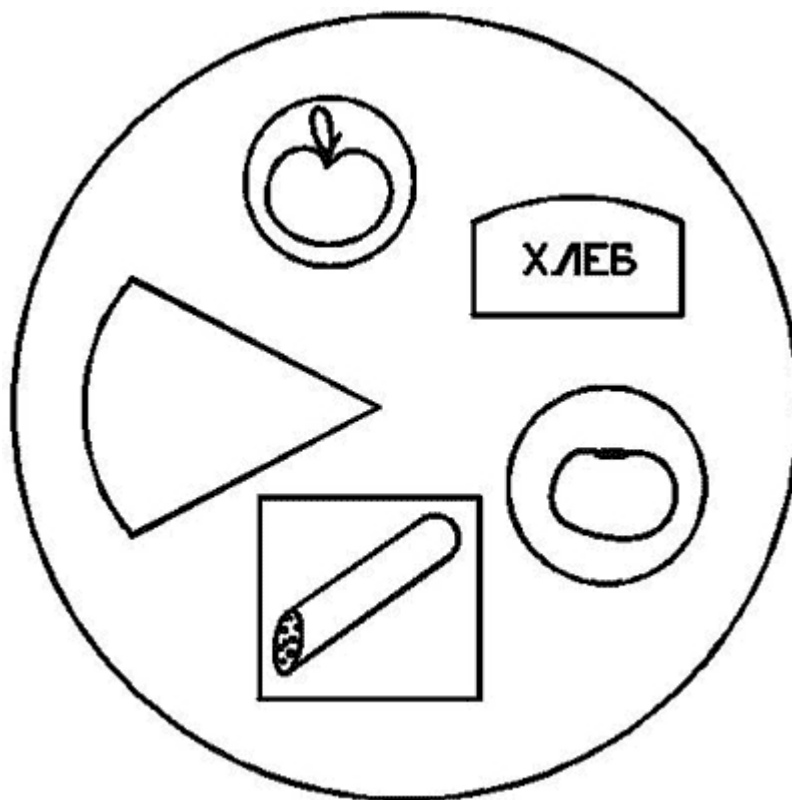


Рисунок 1.

– Как можно назвать их одним словом? (*Продукты питания*)

– А сейчас ребята, посмотрите на доску и прочитайте тему нашего занятия. Но читать, надо слова используя буквы, написанные только в нарисованных яблоках.

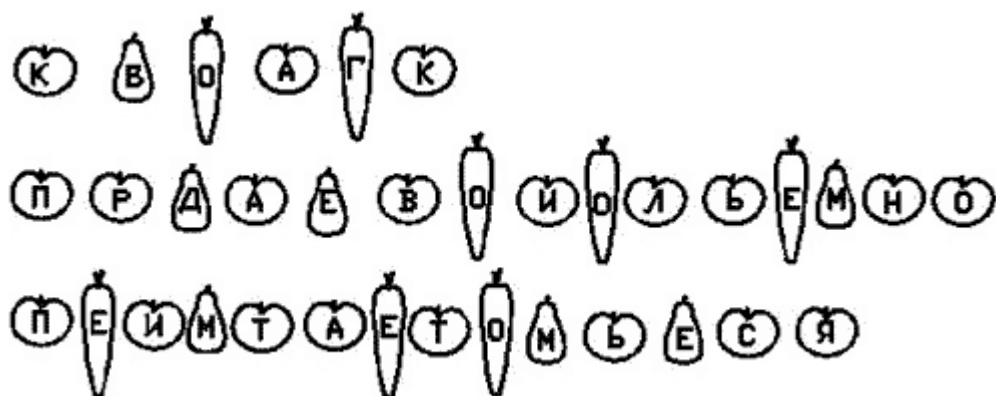


Рисунок 2.

– Сегодня, мы поговорим о том, как надо правильно питаться, что нужно вашему организму. Я постараюсь дать вам, те знания, которые помогут быть здоровыми сильными и красивыми.

III. Упражнения на классификацию.

– Догадайтесь, какие продукты “лишние”.

Воспитатель демонстрирует ряд предметов: продукты питания + посуда + игрушки (тарелка, крупа, яблоко, мячик, хлеб)

IV. Вводная беседа.

– От чего зависит здоровье человека? (*Чем и как он питается*)

– Как себя чувствует человек, когда плохо питается? (*При плохом питании у человека появляется усталость, головокружение*)

– Что едят люди?

– Зачем человеку нужно кушать? (*Для того чтобы были силы для учебы для игры*)

– Сколько раз в день школьники должны принимать пищу?

– Для того чтобы пища лучше усваивалась, что делает повар с продуктами? (*Измельчает, варит, жарит*)

V. Дидактическая игра “В каком виде едим”.

На столе стоит макет овощехранилища. В нем овощи и фрукты.



Рисунок 3.

– Ребята, случилась беда. В овощехранилище перегорела лампочка. И теперь нам наощупь надо отгадать и достать овощ. А затем, посмотрев на него сказать, что можно из него приготовить.

– Что можно приготовить из:

- яблок (*сок, пюре, компот*);
- картофеля (*жареный, тушеный, пюре*);
- моркови (*салат, пирожки*);
- свеклы (*винегрет, маринад*).

VI. Физминутка.

Повторяй за мной зарядку:

В ней звук “к”

Пришел на грядку.

Лук вот здесь, а здесь морковь,

Здесь капуста, здесь картофель,

Редька, свекла, кабачок

И петрушки корешок.

Все, что вырастили мы,

Будем, есть мы до весны.

VII. Изучение нового материала.

– Почему человек должен кушать разные продукты? (*В каждом продукте питания есть витамины А В С*)

– Витамин А улучшает зрение. Назовите продукты питания в которых есть витамин А? (*Морковь, сливочное масло, помидоры*)

– При недостатке витамина В человек быстро устает, раздражается, нервничает. В каких продуктах питания содержится витамин В? (*Картофель, хлеб*)

– При отсутствии витамина С люди часто болеют простудными заболеваниями. Этот витамин укрепляет кости и зубы. В каких продуктах питания присутствует он? (*Яблоках, лимонах, апельсинах*)

– Какие вещества прежде всего необходимы растущему организму? (*Витамины А В С*)

– Что можно приготовить на завтрак, полдник, обед, ужин.

VIII. Дидактическая игра “Свари борщ”.

– Из всех продуктов питания выбрать необходимые для борща: лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свекла, морковь, картофель, лук, хлеб.

– В гости к нам пришел повар и принес задание для вас.

– Каждый из вас составит меню на завтрак, обед, ужин.

Повар оценивает ответы детей.

IX. Итог.

– Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. Пища человека должна быть разнообразной. Перед едой обязательно мыть руки с мылом.

Каждый культурный человек должен знать, что употребление алкоголя, курение табака приносит вред личному здоровью и окружающим его людям. На следующем занятии мы поговорим, что вредные привычки и здоровье несовместимы.

