

Занятие

«Какая еда полезна для человека»

Цель: продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью. Уточнить значимость питания для ценности здоровья.

Ход занятия:

Воспитатель читает детям стих С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Беседа по содержанию:

- почему расстроились мама с бабушкой?
- зачем они вызывали врача?
- чтобы случилось, если бы девочка и дальше отказывалась кушать?

В. - Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты? Ответы детей.

В. - Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться?

Рассматривание схемы «Органы пищеварения»

В. - Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника поступает в кровь и поступает по всем органам.

Оздоровительная минутка.

Слова: Люди с самого рождения жить не могут без движения.

Упражнение «Гора» (для осанки).

В. - Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию чтобы двигаться, не уставать, хорошо думать: масло, мед, мясо, рыба, гречка, геркулес, хлеб, картофель (углеводы).

Другие продукты помогают строить организм и делать его более сильным: творог, рыба, мясо, яйца, орехи (белок).

А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ; которые помогают человеку расти, развиваться

и повышают иммунитет (защитные силы организма): лимон, абрикосы, яблоки, бананы, ягоды, зелень, капуста, морковь, лук, чеснок.
(Показывается все на пирамиде здорового питания).

В. - Какие продукты питания полезны, а какие вредны? Почему?
Ответы детей.

Игра «Что укрепляет здоровье, что разрушает?»

Полезные продукты (хлопают в ладоши) Неполезные

продукты Рыба

Чипсы

Кефир

Конфеты

Геркулес

Фанта

Мясо

Сало

Капуста

Торты

Яблоки

Сухарики

Молоко

Пепси

В. - Молодцы! Как определить жирная ли пища?

Ответы детей.

В. - Давайте проведем опыт: возьмем кусочек хлеба, яблока, сала, чипсы. Срезанной частью положим на лист бумаги и оставим их на 10 минут. Если продукт жирный на бумаге останется жирное пятно.

В. - А пока попробуйте придумать обед, если у вас есть только картофель, свекла, лук, фасоль и плоды шиповника.

Ответы детей.

Анализ опыта.

В. - Древним людям принадлежат мудрые слова «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Что это значит?

Ответы детей.

В. - Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

Давайте вместе с вами выделим **правила питания:**

- 1) не переесть;
- 2) есть в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается;
- 3) тщательно пережевывать пищу, не спеша глотать;
- 4) употреблять только полезные продукты питания.

***МЫ запомним навсегда,
для здоровья нам нужна лишь полезная еда.***