

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Закрепить знания детей о рациональном питании.
2. Закрепить соблюдение детьми правил питания
3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
4. Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

МАТЕРИАЛ И ОБОРУДОВАНИЕ:

- Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей,
- мольберт,
- картинки продуктов,
- буквы, обозначающие витамины;
- письмо,
- магниты.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

I. Организационный момент.

- Ребята, я сегодня пригласила на занятие Степашку из передачи «Спокойной ночи, малыши». Воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Степашки лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».

- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей). Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на

магнитофон, и эту запись мы отправим Степашке , чтобы он знал, какая еда полезна.

II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.

- Что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

- Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить)*. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами **А, В, С, Д**. *(выставляю буквы на мольберт)*. Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин **А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке *(выставляю рисунки продуктов)*.

Витамин **В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин **С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин **Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

III. Физкультминутка.

IV. Игра «Да - нет»

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро.
5. Есть надо медленно.
6. Пищу нужно глотать не жуя.
7. Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).*

V. Беседа о вредных продуктах

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? *(ответы детей)*

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах. Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

VI. Игра «Собери изображение».

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать, что получилось и рассказать, чем они вредны.

VI. Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»

- Сейчас я хочу отправить вас в магазин за покупками. Мы разделимся на 3 команды. Одна команда будет покупать полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, и третья команда продукты не полезные. Подвести итог игры.

VII. Подведение итогов

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать? Мы отправим нашу кассету Степашке и пожелаем ему быстрее выздоравливать.