**Тема: «Основы здорового питания».**

**Цель:** создать условия для формирования здорового образа жизни у детей в процессе знакомства с правилами здорового питания.

**Задачи:**

* сформировать у воспитанников определенный объем знаний, представлений о здоровом питании;
* вырабатывать отношение к здоровому питанию, как к одной из ценностей повседневной жизни
* научить детей нести личную ответственность за свое здоровье.

**Ход занятия**

 Сегодня наше занятие будет посвящено правильному питанию.

А зачем человек питается?

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

 Назовите ваше любимое блюдо, любимую еду.

К нам на занятие прилетел Карлсон. К сожалению, он не такой веселый как всегда. Он заболел. Как вы думаете, ребята, почему он заболел? (Слайд)
Учитель обращает внимание на предположение детей о том, что Карлсон ест много сладкого.
Вы все знаете, какой Карлсон сластена .
Высказывают свои мнения:
Простудился, так как на улице стало прохладно.
Не делал зарядку.
Много сладкого ест.

Вот его меню на день. Что вы о нем можете сказать?(Слайд)
Хотели бы вы ему помочь вылечиться и научить своего друга правильно питаться? Дети высказываются (много ест сладкого, нет режима питания, много ест на ночь…)
Ученики готовы придти на помощь Карлсону.

**Актуализация знаний**

Мозговой штурм.
А кто знает, как правильно питаться, какие правила питания существуют?

**Целеполагание**

К Карлсону на помощь пришел Айболит.(Слайд)

 Он предлагает нашему другу Карлсону узнать правила здорового питания.

Фиксируется цель занятия: «Узнать правила здорового питания»(слайд)

Ребята,к вам пришел Доктор Айболит, он предлагает познакомится с правилами здорового питания.

Ваша задача узнать, какие правила питания там существуют, запомнить их и рассказать об этом Карлсону.

**Правило 1.**

каждый человек должен выполнять режим питания:
-принимать пищу в одно и то же время;
-регулировать количество пищи (не переедать).
- есть только полезные продукты.

—    Какую пользу приносят организму человека полезные продукты? У того, кто употребляет овощи и фрукты, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.
—    Как вы думаете, что будет, если человек станет, есть только вредные продукты? (Ответы детей.)
 **Физкультминутка «Овощи».**

Плавно идет капуста,
(Шаг с носочка.)
Важно шагает помидор,
(Шаг на всей стопе.)
Осторожно идет редиска,
(Ходьба на носках.)
Легко бежит горошек,
(Легкий бег на носочках.)
Не спеша, вышагивает редька,
(Ходьба на пятках.)
Подскакивая, спешит морковка,
(Подскоки.)
Маршируют молодцы-огурцы.
(Шаг марша.)
Модницы-морковки. Взяли по обновке.

Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

Дети демонстрируют модель «Полезно – вредно». На одной стороне модели – продукты полезные для здоровья. Это – фрукты, овощи, крупы, молоко, мясо, рыба. А на другой – продукты, которые необходимо ограничивать в питании, или совсем исключить из своего рациона. Например, конфеты, пирожные, жареный картофель, сухарики, чипсы, гамбургеры.

Ребята, Карлсону не понятно, почему одни продукты полезны для здоровья, а другие – нет?
Сможете ли вы ему объяснить?
Айболит уточняет, почему одни продукты полезны, а другие вредны для здоровья. Давайте проверим наши предположения!

Информация о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах**.**

Дети узнают о содержании витаминов в «полезной еде», об их влиянии на организм человека.

**Закрепление полученных знаний**

Игра «Полезно – вредно»
Карлсон – большой проказник и любитель поиграть. Я предлагаю и вам поиграть, а заодно проверить, как вы усвоили правило здорового питания. Игра называется «Полезно – вредно».

Мы должны больше употреблять в пищу овощей и фруктов, рыбу, творог, как можно меньше сладкого и соленого.
Ребята, вред могут нанести и полезные продукты, если их неправильно хранить, то они испортятся.

Помните бегемотиков из сказки К.Чуковского «Айболит»? «Они (бегемотики) схватились за животики: у них, у бегемотиков, животики болят». Какие причины могут вызвать боли в животе? Чаще всего — отравление.
Отравления бывают: пищевые,.
При употреблении в пищу некачественных продуктов или ядовитых веществ.

Признаки пищевого отравления.
Режущая, острая боль в области живота.
Рвота.
Расстройство желудка.
Слабость, сонливость.

Помоги себе сам!
При первых признаках отравления
позвоните в «скорую помощь» по телефону 03 и объясните, что с вами случилось; если нет телефона, обратитесь к соседям;
промойте желудок, выпив большое количество воды комнатной температуры;
вызовите рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца;
чтобы легче дышалось, нужно лечь на живот.
Беседа.
Чтобы пища приносила максимальную пользу, её важно правильно хранить и готовить.
Большинство скоропортящихся продуктов хранится в холодильнике. Холод не убивает микробы, а только задерживает их размножение, поэтому продукты в холодильнике портятся медленнее, чем при комнатной температуре.
Продукты, купленные на рынке ( овощи, фрукты), необходимо хорошо мыть, подвергать тепловой обработке( мясо- варить, молоко — кипятить). Это вызвано тем, что в продукты животного происхождения может попасть кишечная или туберкулёзная палочка, которые погибают при кипячении.
Грязную посуду после еды желательно сразу мыть, чтобы на неё не успели сесть мухи или другие насекомые, распространяющие микробы.
Осторожно — ядовитые грибы.
Каждый год из-за этих грибов страдают во всем мире сотни людей, многие из них погибают. Высокая смертность объясняется сильным действием яда, входящего в состав этих грибов.

Правило:
В пищу можно употреблять только свежие неиспорченные продукты, не готовить неизвестные грибы.

**Подведение итогов:**

Наше занятие подошло к концу. Давайте напомним Карлсону главные правила здорового питания.