

«Ознакомление с окружающим миром»

Тема: «Вредные и полезные продукты».

Цель: Помочь понять ребёнку, что здоровье зависит от правильного питания.

Дать представление о том, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Закрепить умение отличать полезные продукты от вредных.

Рассказать о вреде сладостей, колы и фастфуда. Формировать свободу от ценностных ориентиров «общества потребления».

Ход занятия

Взрослый: Посмотри, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давай с ними поздороваемся. Давай скажем: «Здравствуй, мы рады вас видеть!» Здравствуй — это не только слово, а пожелание здоровья!

Я тоже рада видеть тебя и желаю тебе здоровья!

А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (ответ ребёнка)

(не болеть, быть всегда в хорошем настроении). Ты хочешь быть здоровой? Мы с тобой, уже нашли некоторые секреты здоровья. Ты вспомнишь их, если отгадаешь загадки:

Этот распорядок дня

Был написан для меня.

Никуда не опоздаю,

Ведь его я соблюдаю.

(Режим дня)

Чтобы быть здоровым с детства

И уж взрослым не хворать.

Нужно каждым утром ранним

упражнения прописать.

Нужно встать, присесть, нагнуться,

Вновь нагнуться, подтянуться.

Пробежаться вокруг дома.

Это всем для вас знакомо?

Будет всё у вас в порядке,

Если помнить о ...!

(Зарядке)

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно. (Вода)

Ты весь мир обогреваешь

И усталости не знаешь,

Улыбаешься в оконце,

А зовут тебя все ... (солнце)

Мы его не замечаем,

Мы о нём не говорим.

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим... (Воздух)

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье...

(Спорт)

Взрослый: Сегодняшняя тема нашего разговора для тебя не новая, но очень интересная.

Послушайте стихотворение.

Самолет стоит на заправке (слайд 1)

Он просит скорее добавки.
Без керосина не взлетит.
Заправился — маршрут открыт!
На все газы жмет грузовик — (слайд 2)
Стоять без дела не привык.
Слегка повизгивают шины,
В нем полный бак бензина.

И поезда и электрички (слайд 3)
Заправляют по привычке.
С проводов берут питание.
«Мы готовы, до свидания!»

Ну, а как же человек, (слайд 4)
Без заправки целый век?
Чем человека заправляют,
Как на работу отправляют?

Чтобы делом заниматься,
Должны мы правильно питаться.
Прошу у всех внимания —
Говорим мы о питании!

Как ты думаете, зачем человеку пища? (Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности). У тебя есть любимые блюда. Назовите их. Почему ты их любишь (потому, что они вкусные). Вся ли еда - здоровая еда? Что значит здоровая еда? (та еда, которая приносит пользу).

В продуктах питания содержатся много белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Культура еды, правила еды закладываются ещё в детстве. И о здоровье взрослого человека можно судить по тому, как он питался в детстве.

Послушай стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»:

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
– Кушай, Варечка, скорей, будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
– Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Валя носик - есть она не хочет.
– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,
Остальные все продукты - ерунда!
Расскажите, дети Вале, что же с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

– Чему учит нас автор стихотворения? Чтобы правильно питаться, необходимо выполнять некоторые условия.

Посмотри на экран (слайд №5) на слайде изображены два человека: один полный, ест одни сладости, другой худой)

Как ты думаешь, какой человек употребляет здоровую пищу? Почему? Значит, можно сделать вывод: питание человека должно быть разнообразным.

Посмотрите на экран (слайд №6)

Как ты думаешь, какое условие не соблюдает человек во время приёма пищи? (умеренность). Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить. И не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание-условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Поиграем в игру?

Я тебе буду сейчас называть правила, и если ты согласна со мной, то хлопаешь в ладоши. Если не согласна - топаешь ногами.

Д/игра «Да, нет»

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Ложку надо держать двумя руками.

Во время еды нельзя разговаривать.

Пищу нужно глотать не жуя.

За день можно съесть гору конфет.

Во время еды нужно торопиться.

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

Д/игра «Полезные и вредные продукты»

Взрослый. Представь, что мама послала тебя в магазин за продуктами. Сможешь ли ты помочь маме по хозяйству? Смотрим на экран и выбираем только полезные продукты.

7 слайд. Молоко - кока-кола.

8 слайд. Конфеты – ягоды.

9 слайд. Чипсы – фрукты.

10 слайд. Овощи – сухарики.

11 слайд. Мясо-колбаса.

Динамическая пауза (под музыку)

Чтоб получше нам размяться,

Будем глубже наклоняться.

Наклоняемся вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вперёд и назад.)

Вот ещё одно задание —

Выполняем приседания.

Не ленитесь приседать!

Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)

Мы шагаем дружно, бодро,

Нынче быть здоровым модно. (Ходьба на месте.)

И попрыгаем легко. (Прыжки)

И подышим глубоко (Вдох через нос, выдох через рот)

Взрослый: Какие продукты питания особенно богаты витаминами? (фрукты, овощи) Слово «*витамин*» придумал американский учёный биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «*амин*», находящееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «*вита*» (жизнь) с «*амин*», получилось слово «*витамин*». Витаминов много — но самые главные для нашего организма — это АВС.

Посмотри на экран (слайд 12). Назовите продукты, которые содержат *витамин А* (капуста, морковь, помидор, красный перец, красный лук, абрикосы). Благодаря этому витамину мы хорошо видим, имеем крепкие зубы, хорошо растём.

На следующем слайде (№ 13) продукты, в которых содержится *витамин В*. Назовите их (свекла, яблоки, редис, чёрный хлеб). Для чего нам нужен этот витамин? (чтобы быть сильным, не огорчаться по пустякам, ничего не бояться и чтобы сердце было крепкое, здоровое).

Для чего нам нужен *витамин С*? (№14) (чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.) В каких продуктах есть этот витамин? (чёрная и красная смородина, апельсин, лимон, лук, киви)

Дигра «Посчиталочки»

Ребята, в день нужно съесть 1 апельсин. Бананов можно съесть столько, сколько апельсинов. Сколько можно съесть бананов в день? А теперь посчитайте, сколько нужно съесть слив, если это число на один больше, чем 1. Кукурузы можно съесть 3 полных столовых ложки, а горошка на один меньше, чем 4. Сколько можно съесть горошка в день?

Д/и «Готовим на завтрак кашу»

Взрослый: Посмотри, что лежит в тарелочках (крупы). Все эти каши ты ела на завтрак. Я предлагаю тебе с закрытыми глазами, на ощупь определить крупу в тарелочке и назвать её, а затем назвать кашу, которая варится из этой крупы. Например, это-гречка, каша называется гречневая.

Итог. Рефлексия.

Взрослый: Я слышу шум какого-то моторчика, кто-то к нам спешит в гости. (Вбегает Карлсон).

Карлсон. Здравствуй! Ой, а чем это ты тут занимаешься?

Мы разговариваем про то, как сохранить здоровье, про полезные и вредные продукты.

Карлсон смотрит на экран. А это что за пирамида? И почему мои любимые сладости на самом верху этой пирамиды и почему их так мало?

Взрослый: Дорогой Карлсон, если бы ты прилетел чуть раньше, ты бы знал, какие продукты можно и нужно есть каждый день, а какие нужно есть понемногу.

Карлсон: Пожалуйста, скажи мне, что же я должен есть каждый день, а что не должен? (нужно есть каши, мясо, молочные продукты, фрукты, овощи, а конфеты и печенье ест понемногу. Только тогда сладости могут принести не только вред, но и пользу. Ведь они поднимают настроение!) *Почему?* (во всех полезных продуктах есть витамины, белки, жиры, углеводы, что необходимо для роста и развития). *А что будет, если я не смогу отказаться от сладкого и буду есть свои любимые шоколадки и торты каждый день?* (Сладкое приводит к избыточному весу и к различным болезням).

Взрослый: Тем более что нужно соблюдать определённые условия. Какие? (не переедать и питаться разнообразно).

Мы сегодня с тобой очень много узнали, а для чего нам нужна вся эта информация о правильном питании? (***для того чтобы быть здоровыми!***)

Взрослый: Карлсон, я хочу тебя угостить яблоками. Это прекрасная замена твоим любимым конфетам. Только сначала выполним ещё одно условие – помоем руки!