**Конспект для школьников на тему:**

**«Правильное питание – залог здоровья»**

**Дата:**

**Кол-во детей:**

**Время:**

**Цель. С**формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

**Задачи.**

1. Содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов.
2. Познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека.
3. Формировать представление школьников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.
4. Корригировать представления детей о питании

**Примерный ход ОД.**

1. **Организационный этап.**

- Начну я наш разговор с загадки:

«Что на свете дороже всего?» *(ответы детей)*

- Правильно - здоровье.

-А одним из главных условий здоровья является правильное питание т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова:

«**Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».**

Питание обеспечивает:

* развитие и рост
* максимальную работоспособность
* хорошее самочувствие
* долголетие и здоровье

**- Тема нашего занятия «Правильное питание- залог здоровья»**

**2. Основной этап.**

**В жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:**

( Беседа по стихотворению С.Михалкова)

**«О Девочке, которая плохо кушала».**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддерживания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

А что это за продукты - мы узнаем из загадок.

**Загадки о фруктах и овощах**

1. Он большой, как мяч футбольный,                   2) Сижу на тереме,

Если спелый – все довольны,                            Мала, как мышь,

Так приятен он на вкус!                                    Красна, как кровь,

Что это за шар?                                                   Вкусна, как мед.

(арбуз                                                                             вишня)

3) За кудрявый холодок                           4) Бусы красные висят,

Лису из норки поволок,                           Из кустов на нас глядят.

На ощупь – очень гладкая,                    Очень любят бусы эти

На вкус – как сахар сладкая.                 Дети, птицы и медведи.

(морковь)                                                                  (малина)

5) Сам с кулачок,                                    6) Как надела сто рубах

Красный бочек,                                       Заскрипела на зубах.

Потрогаешь – гладко,                                              ( капуста)

А откусишь – сладко.

(яблоко)

7) Прежде, чем его мы съели,                       8) Маленький, горький,

Все наплакаться успели.                                      Луку брат.

(лук)                                                                           (чеснок)

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?

- Правильно**: фрукты, ягоды, овощи**.

**Ягоды, фрукты, овощи** – основные источники витаминов и минеральных веществ.

**Игра «Овощи и фрукты»**

**Игра «Вершки и корешки»**

-Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

**АПЕЛЬСИН, БАНАН И СЛИВА,  
ГРУША, ПЕРСИК И МАЛИНА,  
АНАНАС И ВИНОГРАД-  
Вам ребенок каждый рад.**

**СВЕКЛА, КАБАЧОК И РЕПА**

**Летним солнышком согреты.**

**КАРТОШКА, ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ**

**Аплодируем вам вновь.**

- Молодцы.