

Здоровый образ жизни – мой выбор!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.



Подиум здоровых идей «Правильное питание – залог здоровья!»

**Подготовила и провела воспитатель группы – семьи № 4
Фомкина О.А.**

Цель: Закрепление знаний воспитанников о полезных и вредных продуктах, о здоровом и правильном питании.

Задачи:

1. Закрепить у детей знания о правилах здорового питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.

3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.

4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование:

Мультимедийный проектор, колонки, экран, ПК, схема «Здоровье», карточки с изображением вредных и полезных продуктов, картинки с изображением витаминсодержащих продуктов, фрукты.

Ход занятия:

- Добрый день, дорогие ребята. Я рада видеть всех вас!

И прежде, чем мы начнем наше занятие, я попрошу вас нарисовать свой любимый продукт. А полезен ли он для вашего организма? Это выяснится к концу нашего занятия.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на земле. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

- Ребята как вы думаете, что нам необходимо, чтобы жить счастливо: бегать, прыгать, играть, заниматься любимым делом? (Нам нужно здоровье.)

- А что нужно сделать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье?

(Правильно, вести здоровый образ жизни ЗОЖ!)

- А что является составляющими здорового образа жизни?

(Правильное питание, занятия спортом, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, положительные эмоции).

- Правильно ребята, если мы будем беречь наше здоровье и укреплять его, то всегда будем здоровыми!

- Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить?

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.

Тема нашего занятия «Правильное питание - залог здоровья!»

-Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании и предлагаю вам вспомнить пословицы и поговорки про здоровое питание. На доске написаны пословицы и поговорки, вы должны их прочитать и найти правильные ответы-продолжения.

Когда я ем.....я глух и нем.

Аппетит приходит..... во время еды.

Много есть..... не велика честь.

Масло коровье кушай на здоровье.

Хорошее питание основа здоровья.

Щи да каша пища наша.

- Ребята! Как вы думаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными? (ответы детей).

- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (в них есть полезные вещества, витамины).

- Что же такое витамины? Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Слово «витаин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям.

Вита – это жизнь. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витаин».

Витаин содержатся в продуктах питания. Без витамин человек болеет, плохо учится. Вы часто наблюдали за собой, что весной у вас появляется сонливость, плохое настроение, вы часто болеете – все это последствия нехватки витамин в вашем организме. Поэтому без витамин человеку не обойтись.

Чтобы узнать в каких продуктах существуют витамин, давайте посмотрим на пирамиду питания. Пирамиду питания, составили диетологи, сюда они занесли все необходимые продукты, которые нужны организму для правильного роста и развития.

В пирамиде правильного питания, продукты, которые больше всего нужны организму человека, стоят на нижней полке, а те, которые человек должен употреблять в меньших количествах - на верхней.

(Таблица Пирамиды питания)

- Какие продукты находятся на нижней ступени пирамиды - вы узнаете, отгадав загадки.

Загадки.

«Отгадать легко и быстро:

мягкий, пышный и душистый,

Он и черный, он и белый,

а бывает подгорелый". (Хлеб)

Бантики, рожки, ракушки.

Мы порой как будто ушки,

Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти.

А добавь в нас тертый сыр –

Будет настоящий пир. (Макароны)

Она здоровье укрепляет

Гемоглобин наш повышает

Любит варку любит печку

А зовется она...(гречкой.)

Первая ступень пирамиды - это хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения.

- Чтобы узнать какие продукты у нас находятся на 2 ступени пирамиды, отгадайте загадки.

Загадки.

Круглое, румяное,

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (яблоко)

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда не приду,

Всех до слез доведу. (лук)

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (малина)

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (морковь)

Вторая ступень пирамиды - это фрукты, овощи, ягода.

Овощи, фрукты и ягоды – основные поставщики клетчатки, играющей важную роль в работе нашего желудка, также в них содержится большое количество витаминов. Употребление овощей и фруктов повышает иммунные свойства организма и позволяет противостоять болезням. Многие овощи и фрукты имеют лечебное действие и с успехом применяются в лечебных диетах. Овощи и фрукты полезней употреблять в свежем виде.

- Какие продукты находятся на следующей ступени пирамиды - вы узнаете, отгадав следующие загадки.

Загадки.

Вильнет хвостом туда – сюда –

И нет ее, и нет следа. (рыба)

Может и разбиться,

Может и свариться,

Если хочешь в птицу

Может превратиться. (яйцо)

Я не сливки, не сырок,

Белый, вкусный... (творожок)

Третья ступень пирамиды - мясо, рыба - это животный белок. Животные белки — это основа нормальной работы организма. Растительные и животные белки особенно необходимы детям — их организм растёт, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал. Животные белки необходимы организму не только для строительства клеток, но и для выработки ряда гормонов и многих других важных процессов.

Молоко является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В молоке и молочных продуктах содержится большое количество кальция, который является полезным для укрепления костей.

- А теперь посмотрим на вершину пирамиды здорового питания.

Разноцветные, блестящие,
А одежки прям шуршащие.

Внутри одежки сладость.

Всем она на радость.

(конфеты)

Одну меня -

Не съешь никогда.

А без меня -

Не вкусна еда.

(Соль)

Белый, а не снег,

Сладкий, а не мёд.

(Сахар)

Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Им мы каши не испортим -

Поговорка вторит всем.

Коль его добавим в тортик,

То получим сдобный крем.

(Масло)

Там находятся: конфета, соль, сахар, масло. Как мало им отводится места!

Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к целому ряду болезней - нарушение обмена веществ, болезни почек.

Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Жир и масла дают огромную энергию необходимую организму, но жирные продукты нужно употреблять в малых количествах, иначе это может привести к ожирению. Итак, ребята, посмотрите на пирамиду, какое разнообразие продуктов в ней содержится. Какой вывод можем сделать?

Вывод: Питание должно быть разнообразным.

Физ. минутка «Вершки и корешки».

Если мы едим подземные части продуктов, то надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, перец, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, кабачок, редиска, укроп, капуста).

Игра «Полезно - вредно».

Ребята! Перед вами лежат карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Сейчас вы внимательно, посмотрите, на них и выберите продукты, которые полезны для вас и продукты, которые вредные, и разделите на две группы.

На иллюстрированных картинках: рыба, кока-кола, кефир, творог, чипсы, молоко, кириешки, мясо, капуста, помидор, торт, малина, клубника, «Сникерс», морковь, шоколадные конфеты, яблоко, апельсин, хлеб.

Подведём итог нашей игры. Я рада, что вредные продукты выбрали лишь несколько человек. А большинство ребят предпочитают есть полезные продукты питания. А любителям чипсов, сухариков, слишком сладкой пищи нужно задуматься о том, как они питаются.

Ребята, а вы любите кушать эти продукты?

А как вы думаете, полезны ли они?

А почему их называют вредными продуктами?

Да, ребята, эти продукты вредны для вашего здоровья, потому что в них добавлены искусственные вещества: подсластители, ароматизаторы, различные красители и в них нет никаких витаминов, микроэлементов, которые так необходимы вашему растущему организму.

Итог занятия: Питание всегда должно быть полезным !!!

А сейчас давайте вспомним основные правила здорового питания:

Еда должна быть разнообразной и полезной.

Есть надо регулярно, в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.

Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше, и желудок легче переработает еду.

Не есть перед сном.

Ребята, пришло время посмотреть на рисунки ваших любимых продуктов. (обговаривается с детьми какие продукты они нарисовали: полезные или вредные).

- Ребята! А мы с вами будем укреплять здоровье прямо сейчас! К нам пришла посылка из страны «Витаминии», а в ней фрукт. Отгадайте какой:

Желтые, зеленые!

Красные бока!

Сладкие, ядреные,

Кислые слегка,

Ароматны и вкусны.

С хвостиком срывают!

Витамины их нужны -

Силы прибавляют!

Часто, птички их клюют -

Воробьи и зяблики...

Отгадали, кто они,

Это дети ... (ЯБЛОКИ).

Угощайтесь ребята, на здоровье!







