**Тема: Правильное питание – главная тайна здоровья.**

**Цель:** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

1. Закрепить понятие об основах рационального питания.
2. Закрепить умение выбирать полезные продукты питания.
3. Рассказать общие правила приёма пищи (режим, объём принимаемой пищи, питьевой режим).
4. Формировать потребности в правильном приёме пищи, поведении за столом во время приёма пищи.
5. Развивать внимание, мышление; коммуникативные навыки.

**Оборудование:** ноутбук, мяч.

**Материал:** иллюстрация «Коля Булкин и Макс Орлов».

**Предварительная работа:** чтение поэмы «Будь здоров, как Макс Орлов», беседы о гигиене, питании, о пользе овощей и фруктов, вредных продуктах.

**Ход занятия:**

**Организационный момент.**

В.: Ребята, сегодня мы продолжим разговор о главной тайне здоровья Максима Орлова – правильном питании. Давайте вспомним, как он питается.

Максу бабушка готовит Борщ, котлету и компот. Любит Макс кисель из ягод, Газировку он не пьёт.

Чтобы крепким быть и сильным, Ест морковь и апельсины. Дыни, яблоки и груши И салат он любит кушать. В рюкзаке его всегда

Сок и чистая вода.

**Беседа о пользе воды для организма.**

В.: Ребята, а для чего Максиму чистая вода? *(Ответ детей.)*

В.: Правильно! В течение всего дня надо пить воду, чтобы не появилось чувство жажды.

Двигаясь, играя, мы потеем и теряем запас воды. Вода нужна всем органам, ведь наш организм большей частью состоит из воды. Особенно много нужно пить летом, в жару. Ребята, если вы почувствовали, что хотите пить, обязательно скажите об этом взрослым, а лучше, как Макс Орлов, всегда носите с собой детскую воду в бутылке.

Скажите, а можно пить воду из-под крана? *(Ответ детей.)*

В.: Правильно! Пить воду из-под крана нельзя! В ней есть вредные микробы и хлор. Не приносит пользу и кипячёная вода. Поэтому всегда берите с собой чистую живую питьевую воду в бутылке.

**Дидактическая игра с подвижными элементами «Съедобный** – **несъедобный продукт».**

В.: Ребята, сейчас мы с вами вспомним, какие продукты – полезные, а какие – вредные, и поиграем в игру «Съедобное – несъедобное» на новый лад. Съесть можно любой продукт. Но мы с вами теперь знаем, что выбирать нужно продукты, полезные для здоровья. Если продукт вредный, вы мяч не ловите, продукт не кушаете. Если полезный – ловите обязательно. (Каша, молоко, яблоко, кола, морковь, картошка фри, картофельное пюре, куриный бульон, копченая колбаса, гамбургер, борщ, сырники, пицца, омлет, творог, чипсы, пончики, молоко, сметана, сок, вареная курица, дыня и т.п. ).

В.: Молодцы, ребята. Запомните! Варёная пища приносит больше пользы, чем жареная. Кушайте больше овощей и фруктов. Картошку фри и гамбургеры лучше не есть вообще. Тогда наш живот не будет болеть, как у Коли Булкина!

**Игра: «Пишем письмо Коле».**

В.: Давайте еще раз вспомним, а потом напишем письмо Коле, что нужно есть на завтрак, обед и ужин. *(Ответы детей)*

* Завтрак – молочная каша, запеканка, творог, сырники, блюдо из яиц, чай.
* Обед – салат, суп, второе, компот, кисель или сок.
* Ужин – рыбное или мясное блюдо, или яичное блюдо, или каша, или творожное блюдо, чай.

**Беседа о сладостях. Демонстрация слайда «Коля Булкин и Макс Орлов»**

В.: Ребята, рассмотрите картинки, на которых нарисованы Коля и Максим. Что в руках у Максима? *(Ответ детей: «Клюшка»).* А что в руках у Коли? *(Ответ детей: «Пирожное»).*

Почему? *(Ответ детей: «Максим больше всего любит играть в хоккей, а Коля больше всего любит пирожные»).*

В.: Коля ест только вкусную пищу. Без пирожных не может жить. Вспомните, в чем разница между вкусной и полезной пищей? *(Ответы детей.)*

В.: Правильно, полезная пища нужна для здоровья. А что будет, если есть только сладости, торты и пирожные? *(Ответ детей).*

В.: Ребята, а вы любите торты и пирожные, конфеты, шоколад? *(Ответ детей).*

В.:Торты и пирожные – вкусные, но пользы организму они не приносят, потому что в них много сахара. А если они из магазина – в них есть еще вредные добавки. Поэтому торты из магазина долго не портятся и очень яркие и красочные. Мамин и бабушкин торт и пирог всегда лучше и вкуснее! Но если вы кушаете торты и пирожные не каждый день, как Коля, а только в праздник, то вреда они не принесут. А создадут радостное, праздничное настроение.

А вот гамбургеры, картошку фри, колу и другие газировки лучше не пробовать. Тогда вы сможете быть сильными, бодрыми и крепкими, как Максим Орлов.

**Дидактическая игра «Правильно, правильно, совершенно верно».**

Сейчас я вам буду читать полезные и «вредные» советы. Когда я буду говорить о полезных вещах, вы отвечаете: «да», «правильно», «совершенно верно». Если совет «вредный», то говорите: «нет», «неправильно». Готовы? *(Ответы детей).*

1.

Если хочешь быть здоров, Фрукты ешь, как Макс Орлов.

Кашу утром, суп в обед –

Это главный наш секрет. *(Дети отвечают)*

2.

Чтобы правильно питаться, Вы запомните совет:

Никогда не объедайтесь,

За едой не отвлекайтесь,

Руки мойте, и тогда

Пользу принесет еда. *(Дети отвечают)*

3.

Не забудь перед обедом Скушать больше пирожков.

Их заглатывай,

Как будто голодающий удав.

И зачем жевать продукты,

Когда можно в этот миг

Новый мультик или фильм

Интересный посмотреть. *(Дети отвечают).*

4.

Кушай много, чтобы ночью Не пришлось поголодать. Больше тортов и пирожных В свой желудок загрузи. А кефир тихонько вылей, Пока мама не пришла.

Вот тогда желудок точно

У тебя не заболит. *(Дети отвечают)*

5.

Нет полезнее продуктов – Вкусных овощей и фруктов.

Обязательно салат

Нужно на обед съедать! *(Дети отвечают)*

**Дидактическая игра «Исправь ошибки в журнале «Незнайка».**

В один детский журнал дети написали, как нужно правильно питаться. Какие из этих правил настоящие, а какие исправил коварный вирус Грипп, чтобы ребятам навредить?

**Мыть руки перед едой.**

Смотреть телевизор во время еды.

**Кушать больше овощей и фруктов.**

Быстро проглатывать пищу, не жуя.

Объедаться, чтобы быть крепким и сильным.

**Есть меньше сладкого.**

Успеть поделиться за едой всеми новостями и поговорить по телефону. **На обед на первое съедать суп, на второе – мясное или рыбное блюдо, на третье – сок, кисель, морс или компот.**

**Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна.**

За час перед сном выпить стакан газировки.

**За час перед сном выпить стакан кефира или йогурта.**

**Итог занятия:**

В.: Ребята, сегодня мы с вами снова говорили о главной тайне здоровья Максима Орлова – правильном питании. Вспомнили, какие продукты вредные, какие полезные, говорили о правилах питания.

Давайте вспомним основные правила правильного питания.

* **Есть полезные продукты на завтрак, обед и ужин.**
* **Кушать меньше сладостей, больше овощей и фруктов.**
* **Принимать пищу в одно и то же время, не переедать.**
* **Не есть вредные продукты, картошку фри, гамбургеры, не пить колу и другие сладкие газированные напитки.**
* **Не есть перед сном.**
* **Пить чистую воду между приемами пищи.**

Молодцы! Мы знаем главную тайну здоровья: как правильно питаться, и будем крепкими и здоровыми, как Максим Орлов.