

- Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о работе органов пищеварения (*язык*) и о составляющих (*важных компонентах*) **здорового** образа жизни – правильное питание и движение.
- Формирование представлений о зависимости **здоровья** человека от правильного питания.

- Закрепление умения подчиняться общим правилам игры, высказывать свое мнение распространенными предложениями разных видов.

- Воспитывать навык **здорового образа жизни**.

Предварительная работа:

- Знакомство со строением и работой желудка,
- Проведение игр по технологии «*Классифицируем вкусное и полезное*», «*Игровизор*», «*Лабиринт*».
- Нетрадиционное рисование «фотокопия».

Оборудование: магнитная доска, мультимедийная установка, музыкальный центр с аудиозаписями, макеты витаминов ABCD, карточки с изображением продуктов, два обруча красного и синего цвета, «*Игровизор*» на каждого ребенка и Карлсона, воздушные шары, маркеры, акварельные краски и оборудование для рисования, листы с сюрпризом, корзина с мандаринами.

Ход занятия:

Дети входят в **группу под музыку**.

-Ребята, у нас сегодня гости, поздоровайтесь с ними.

-А знаете, что вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья. Слово «здравствуй» - означает «Здоровья желаю». Главное, что есть у человека – это его здоровье, если вы хотите вырасти сильными, умными и красивыми, нужно заботиться о своём здоровье: больше двигаться, гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня, есть полезные продукты. От того, что мы едим и в каком количестве, зависит наше здоровье.

-У меня есть один знакомый, он очень любит ходить в **гости**. Но одна беда у него, он всё время объедается. (*Звучит музыка из м/ф Малыш и Карлсон*)

-Слышите? Кажется, он к нам в **гости пожаловал**, (*появляется Карлсон, держа себя за живот*)

-К: здравствуйте, ребята, ой как мне плохо, еле, еле к вам долетел.

-Что же с тобой случилось?

-К: да, вот, залетел в **гости** к своему маленькому другу, Малышу, ну так просто плюшками побаловаться, а там эта Домомучительница торт

испекла, да ещё и с моим любимым малиновым вареньем. Так вот, пока она звонила на телевидение, я и попробовал...

- Карлсон, ты меня пугаешь. Неужели?

-К: Весь...Ой плохо мне как.

-Карлсон, ну разве так можно?

-Ребята, разве можно так объедаться? Почему?

-К: ну ведь очень хочется, перед вкусненьким вообще остановиться не могу.

-Для того, чтобы расти крепкими и здоровыми, нужно употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусное.

-Для чего ты Карлсон ел?

-К: так ведь вкусно же!

-Ребята, расскажем Карлсону, для чего человек ест? (*Ответ детей*)

-Да! Все живые существа питаются. И вам, как и любому живому существу, необходимо определённое количество пищи. (Голова, пятки, спина, руки, сердце, и даже волоски на наших руках-все едят столько, сколько нужно.)

-Так скажите мне, пожалуйста, чем же питается человек? (овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, хлеб, крупы)

-Какие органы помогают, человеку есть? (*Ответ детей*)

-Пищу, которую вы съели, проходят длинный сложный путь.

(На мультимедийной установке изображение органов пищеварения. По клику дети наблюдают путь, который проходит пирожок.)

-Давайте представим, что мама вынула из духовки противень, вкусных румяных пирожков.

-Что, вы почувствовали? (*Ответ детей*)

-Что помогает вам почувствовать запах? (*Ответ детей*)

-«Дзинь, дзинь!» Сигналит ваш мозг и даёт команду «Найти и уничтожить».

-Что происходит у вас во рту? (*Ответ детей*)

-Итак, язык определяет какой на вкус пирожок, во рту обильно выделяется слюна, зубы разжевывают пищу, а в желудке выделяется желудочный сок.

-Как вы думаете, для чего нужна слюна?

-К: чтобы плевать кто дальше.

-Карлсон, опять ты шалишь?

(Ответы детей.)

-Что помогает определить какой на вкус пирожок? *(Ответ детей)*
(подробно рассматриваем вкусовые зоны языка).

-Итак, нос улавливает запах, язык определяет вкус, зубы разжёвывают, слюна смачивает, вы делаете глотательные движения, кусочек пирога проскочил в пищевод и поехал вниз. Пирожок проскочил, за 5 сек., и очутился в тесном желудке, без еды он похож на спущенный воздушный шарик. *(Раздаю детям воздушные шарики)*

-После того, как в него попадает пища, он растягивается. Надуйте немного свой воздушный шарик. Вот таким становится ваш желудок. Как вы думаете, от чего зависит, каким он станет? *(Ответ детей)*

-Правильно, от количества пищи, которая туда попадает. Карлсон, а твой желудок, наверное, такого размера, как твой воздушный шарик? *(Шар надут больше, чем у детей).*

-Стенки в желудке шершавые, как в настоящей пещере, из них сочиться желудочный сок. Как вы думаете, зачем он нужен? *(Ответ детей)*

-Выйдя из желудка, пища попадает в коридор длиной в 12 пальцев. Его называют двенадцатиперстным.

-Кто знает, почему он так называется?

-Это слово сложное, оно состоит из двух простых: слово двенадцать и перст.

-А что такое перст вы знаете?

-В **старину** палец называли перст, отсюда и идёт название двенадцатиперстная. Из стенок этого коридора вытекает горькая, жёлтая желчь. Она растворяет жирных **гостей**, с которыми не справился желудок. Медленно, как на лифте, опускается вниз по этому коридору жидкая кашка и въезжает в тонкую кишку. Стенки у неё не грубые и шершавые, а бархатистые, потому что покрыты маленькими ворсинками. Каждая ворсинка — это насос для всасывания пищи. Но всосала она не всё. Вы когда-нибудь видели, как работает соковыжималка? Так вот, наша умница, тонкая кишка, всосала самое вкусное, а ненужные шкурки да косточки, вместе с водой отправились дальше в толстую кишку. Она всасывает всю оставшуюся воду, а ненужные отходы без сожаления выбрасывает.

-Ребята, как мы с вами уже говорили, едим мы для того, чтобы жить.

-Что вы любите есть больше всего?

-В чём разница между вкусным и полезным?

-К: всегда эти взрослые заставляют, есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп? Если бы они как все дети любили бы конфеты, мороженое, пирожное, то все люди ели бы только вкусное.

-Карлсон ты не прав. Правильное питание- условие **здоровья**. Для того чтобы узнать
какие продукты «*вкусные*», а какие «*вредные*», я предлагаю сыграть в игру.

Игра №1 «Классифицируем вкусное и полезное».

В один обруч положите продукты питания полезные, а в другой вредные. *(Делаем вывод)*

-Кто мне скажет, чем богата наша пища? (Ответ детей: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины)

-Витаминов много, а самые главные А В С.

-К: никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А В С.

— Вот и хорошо, я хочу предложить сыграть ещё в одну игру.

Игра №2 «*Узнай в каких продуктах, какие витамины.*»

Ход игры: перед вами витамины, а на столе карточки с продуктами. Определите в каких продуктах, какие витамины. *(Дети под витаминами выкладывают продукты, в которых они находятся.)*

Подводим итог: Витамин А

Помни истину простую, -

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

Витамин В

-К: а я утром спозаранку,

Ем за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен вам,

И не только по утрам. *(Прикрепляет карточку с изображением хлеба)*

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

-И ещё есть, ребята, один особенный витамин. Это витамин D. Может вы мне сами расскажете, почему он особенный? *(Ответ детей)* Правильно витамин D можно встретить только в рыбьем жире и он вырабатывается на солнце.

-Ребята, а кто мне скажет, какую роль играют витамины в организме?

Игра №3 «Игравизор».

Пройдите по лабиринту, и вы узнаете ответ на вопрос.

(Перед детьми изображение человека, в углах листа изображены витамины от них к органам проходит лабиринт.)

-Карлсон, теперь ты знаешь разницу между вкусными и полезными продуктами. Но одних только витаминов недостаточно для хорошей работы организма. Ещё нужно заниматься чем ребята? *(Ответ детей)*

-Занятия спортом развивают силу воли, учат быть настойчивыми, решительными и смелыми.

Физ-культ минутка.

(Дети под музыку выполняют движения.)

Встанем смирно без движенья,

Начинаем упражненья:

Руки вверх подняли- раз!

Выше носа, выше глаз.

Упражнение второе-

Положение рук иное.

Будем делать повороты,

Выполнять с большой охотой.

Затем приступим к туловищу мы-

Наклонов восемь сделать мы должны.

Сначала два раза вперёд наклонитесь,

Затем два раза назад –не ленитесь!

На ноги свои обратите вниманье

Делаем глубокие приседания!

Теперь попрыгать очень нужно,

Пружиня вверх- скачите дружно!

И на месте мы шагаем,

Руки выше поднимаем.

Дети стой раз-два,

Вот и кончилась игра.

-Карлсон, всё запомнил, что ребята тебе рассказали (*Ответ Карлсона*).

- Чтобы, Карлсон, запомнил надолго, я предлагаю вам сделать ему подарок. В виде «*Книги о **здоровой пище***». Вы не против? Проходите за столы. Раскрасьте картинку, и вы увидите, какой сюрприз вас ожидает. (*Дети под музыку рисуют*).

- Карлсон, ребята дарят тебе эту книгу, пусть она служит тебе напоминанием о вкусной и полезной пище.

-А ещё хочу дать несколько советов:

-Воздержитесь от жирной пищи.

-Остерегайтесь очень острого и солёного.

-Сладостей тысяча, а **здоровье одно**.

-Овощи и фрукты, полезные продукты.

-А вашим мамам и вам я хотела бы дать совет: «Когда готовят пищу, пусть бросят в неё немного любви, чуть - чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут **здоровье**».

- Карлсон, я думаю, ты усвоил урок?

- К: да, я всё понял. Я буду питаться только **здоровой пищей**, и буду самым обаятельным в мире мужчиной с моторчиком. Я с вами прощаюсь, а в благодарность за полученные знания, я дарю вам эти витамины. (*Мандарины*)

До свидания, ребята. До новых встреч!