

Занятие на тему: «Вкусная и полезная еда»

Игра “Доскажи словечко” (пословицы о здоровье)

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым? (вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.

Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).

Многие витамины продают в аптеках. Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)

Итак, ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Какие из продуктов вы больше всего любите? (показ рисунков и ответы детей).

Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физминутка “Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, капуста, огурец, репа, тыква)

Работа со стихотворением “Про овощи”

Жил один садовод, он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан, полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна и взошли семена.

Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал, на ночь их укрывал
И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли помидыни росли,
Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

Отгадывание загадок.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.
6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.
7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

Все продукты питания необходимы для здоровья человека, если некоторые люди исключают из своего рациона продукты питания, они наносят вред своему здоровью.

Ребята, хочу добавить, что каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события (при рождении ребенка, при заключении мирного договора у князей). Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Игра “Знатоки”

Подписать крупы, и назвать каши, которые из них варят. Побеждает тот, кто быстрее и правильное выполнит задание.

Читаем сказки либо отгадываем сказки по отрывку из текста.

“Мишкина каша” Н. Носова

“Каша из топора” Русская народная сказка

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!