**Конспект занятия** «***Полезные и вредные продукты***»

Цель: Формировать представления детей о здоровом образе жизни, о правилах здорового питания.

**Образовательные:** - расширять представления детей о **вредной и полезной пище**, и её необходимости для жизнедеятельности организма человека;

- продолжить формировать представление о правильном питании, познакомить с понятиями: «здоровая пища», «***полезные продукты***», «***вредные продукты***».

**Коррекционно-развивающие:**

- Коррекция умения выбирать продукты питания, **полезные для здоровья через угадывания.**

- Расширять знания о здоровом питании.

-  Помочь детям правильно ориентироваться в ассортименте продуктов.

- Активизировать познавательную деятельность воспитанников, их интеллект, память, внимание, слух,вкус.

- Вырабатывать у детей чувство уверенности во время выступления.

**Воспитательные:** - Воспитывать сознательное отношение к здоровому питанию.  
- Привести к пониманию, что питаться нужно правильно, чтобы быть здоровыми.

- воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своём здоровье, воспитывать положительное отношение к **полезным** и отрицательное отношение к **вредным продуктам питания**.

- воспитывать культуру питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Предварительная работа: рассматривание изображений продуктов питания ;беседа на тему: «Какая еда ***полезна***»; чтение пословиц о здоровье; чтение рассказов о еде.

Демонстрационный материал: предметные картинки с изображением продуктов питания, ноутбук, полезные продукты(морковь, капуста ,апельсин ,мандарин, огурец), телевизор.

Раздаточный материал:

сигналы зеленого и красного.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Тему **занятия**, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

1.Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и чёрный, он и белый, А бывает подгорелый. (Хлеб)

2. С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко — Это просто… (молоко).

3. С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём **полезный** витамин - Это спелый. (апельсин).

Как можно назвать все эти отгадки, что это? (Продукты питания). Сегодня мы поговорим о здоровой пище, и научимся выбирать **полезные продукты питания**.

Воспитатель: Ребята, я сегодня пригласила на **занятие Карлсона**. Но что-то его долго нет. (Воспитатель подходит к окну ,на подоконнике лежит записка с сообщением: «Ребята, извините пожалуйста, не могу к вам прийти у меня сильно болит живот».)

Дети как вы думаете почему у Карлсона заболел живот? (Ответы детей)

- Знаете, я тоже думаю, что из-за неправильного питания приключилась такая беда с Карлсоном.

Беседа

Не все продукты, которыми питается человек, **полезны для здоровья**. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей) Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть ***полезные вещества***, витамины).

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье. А вот и наши витаминки :

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб **полезен нам**,

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего **полезней**,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Воспитатель: Витамины, как солдаты

охраняют наш организм от злых **вредных** микробов и разных болезней. Ребята, а какие фрукты, овощи и ягоды растут у нас, в нашем районе, у нас в огородах, садах?

Кроме **полезных** и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные **вредные вещества**, химические добавки и могут принести **вред здоровью человека**, а особенно ребёнка. Это жирная, острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты.

Предлагаю вам поиграть в игру «Светофорчик здоровья». Я показываю картинки с изображением продуктов питания, если они **вредные** – поднимаете красный сигнал, а если **полезные - зелёный**.

ФИЗМИНУТКА

А давайте с вами поиграем в игру если я буду говорить про **полезную еду**, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос «Да», если про **неполезную — отвечайте**«Нет».

+ Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

+Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

-В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

+ Щи - отличная еда, щи - **полезны детям**?

- Мухоморный суп всегда, есть **полезно детям**?

+Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

- Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

+Овощей растет гряда, овощи **полезны**?

+Сок, компот на обед, пить **полезно детям**?

-Съесть мешок большой конфет - это **вредно**, дети?

Воспитатель: Лишь **полезная еда**, на столе у нас всегда!

А раз **полезная** еда - Будем мы здоровы? Дети (хором): Да!

Игра «Узнай, на вкус» - дети закрывают глаза, им дают кусочки свежих овощей и фруктов (огурец, помидор, морковь, капуста, яблоко, банан, мандарин, лимон

и др.)и предложить определить на вкус: «Что ты съел?»

Вопросы к гостям и детям:

• Что понравилось сегодня на **занятии**?

• Что было самым интересным?

• Назовите пожалуйста «***полезные***» продукты для детского организма?

• Назови «***вредные***» продукты для детского организма?

Воспитатель. Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддаётся болезни. А хорошее настроение и улыбка - как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Доброго вам всем здоровья!