

Занятие в пришкольном лагере, в отряде на тему: « Полноценное питание - здоровый образ жизни»

Составила: Овсянникова Наталья Владимировна.

Цель: расширить знания у детей о полноценном питании, его взаимосвязи со здоровьем; воспитание мотивации к здоровому образу жизни;

Задачи:

1. Формировать у детей представление о полноценном питании.
2. Систематизировать и расширять знания об овощах, фруктах, витаминах.
3. Воспитывать потребность заботиться о своём здоровье.

Оборудование: иллюстрация «Органы пищеварения»; карточки с изображением продуктов; иллюстрации с изображением фруктов; картинка - раскраска с изображением продуктов.

Ход занятия.

I. Вводная часть.

Организационный момент.

Каждый день всегда, везде,
На занятиях, в игре
Смело, чётко говорим
И тихонечко сидим.

II. Основная часть.

1. Введение в тему.

- Ребята, внимательно послушайте стихи.
1 чтец.

Вкусная каша
Каша из гречки.
Где варились? В печке.
Сварилась, упрела,
Чтоб Оленька ела,
Кашу хвалила,
На всех разделила
Досталось по ложке
Гусям на дорожке,
Цыплятам в лукошке,
Синицам в окошке.

Хватило по ложке
Собаке и кошке,
И Оля доела

Последние крошки!
2 чтец.
В магазин везут продукты,
Но не овощи, не фрукты.
Сыр, сметану и творог,
Глазированный сырок.
Привезли издалека
Три бидона молока.
Очень любят дети наши
Йогурты и простоквашу.
Это им полезно очень,
Магазин же наш молочный.

2. Сообщение темы, цели занятия.

- Как вы, ребята, думаете о чём пойдёт речь на сегодняшнем занятии? (О продуктах питания.)
- Действительно мы поближе познакомимся с полезными продуктами и узнаем многое о правильном питании. Будьте внимательны и запоминайте самое главное. Наше занятие называется «Лакомств - много, а здоровье одно».

1) Работа по иллюстрации «Органы пищеварения».

- Для чего человек питается?
- Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться?

Рассматривание иллюстрации «Органы пищеварения».

- Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок здесь, с помощью желудочного сока начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

3. Беседа по теме

- Как вы думаете, какие продукты полезны для здоровья? (Молочные, мясные, рыбные, овощи, ягоды, фрукты.)
- Наше питание должно быть разнообразным, тогда организм будет получать все полезные вещества из употребляемой нами пищи. Такие продукты как например: гречка, изюм, мёд дают организму энергию. Рыба, мясо, яйца, творог помогают строить организм, а фрукты и овощи с помощью витаминов и минеральных веществ помогают организму развиваться. Большинство витаминов не накапливаются и не образуются в организме, а поступают с пищей.
- Как вы думаете, какие продукты питания содержат больше всего витаминов? (Овощи, фрукты, ягоды.)

4. Загадки о фруктах.

Само с кулачок,

Красный бочок.

Потрогаешь - гладко,

Откусишь – сладко. (Яблоко.)

Иллюстрация с изображением яблока.

Яблоко-плод яблони. В этих фруктах очень много железа, полезных для организма кислот и микроэлементов.

Внутри он зелёный,

Снаружи мохнатый.

Что это за фрукт,

Догадайтесь, ребята! (Киви.)

Иллюстрация с изображением киви.

Киви - плод растения киви. Своё название он получил в честь птички киви, обитающей в Новой Зеландии, на которую он очень похож. В киви много витаминов и минеральных веществ.

Сочный и румяный,

В бархатном кафтане,

Похож на абрикос,

В краях он тёплых рос. (Персик.)

Иллюстрация с изображением персика.

Персик - плод персикового дерева. Персики богаты витаминами, различными полезными кислотами и минералами, поэтому могут использоваться как питательное и общеукрепляющее средство.

В жёлтой шкурке,

Кислый он.

А зовут его ... (Лимон.)

Иллюстрация с изображением лимона.

Лимон-плод вечнозелёного лимонного дерева. В лимоне очень много витаминов, особенно он богат витамином С. Это прекрасное жаропонижающее, противовоспалительное средство.

- Запомните! Фрукты, овощи перед едой необходимо тщательно мыть. Детям нужно регулярно в день съедать 300- 500 грамм овощей.

5. Оздоровительная минута «Вершки и корешки».

- Если едим подземные части растений надо положить руки на колени, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. (Образец: картофель, помидор. Морковь, кабачок, свёкла, репа, тыква, огурец, редиска, баклажан, капуста, лук, бобы, перец.)

6. Анализ стихотворения.

- Послушайте стихотворение «Аппетитный марафон» и постарайтесь запомнить, что съел мальчик за один раз.

Вчера я для сравненья

Съел баночку варенья,

И сразу с банкой мёда

Я всё на вкус сравнил.
Продолжил изученье:
Съел сладкое печенье,
Ещё и джем, с налёта,
С халвой объединил.
Идёт пищеваренье!
В живот скользит варенье,
За ним печенье мчится,
Мёд вырвался вперёд!
Добавил мармелада
И плитку шоколада,
Мороженое рядом
Готовится на старт.
Для скорости им надо
Немного лимонада,
Но вишни всем отрядом
Добавили азарт!
Банан – для вдохновенья,
Арбуз - для впечатленья,
А сливы – для сравненья
Отправились в живот...
Ой! Что- то нет движенья,
Пошло внутри броженье,
И головокруженье,
И рот сведёт вот – вот...
Вот тут я удивился:
Не слабо я сравнился!
Нет сил не то что есть,
Но и со стула слезть
(Юрий Кумыков)

- Какие лакомства съел мальчик за один приём пищи? (Ответы детей.)
- Почему он почувствовал недомогание? (Мальчик перееел.)
- Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают переварить всю пищу. Такое питание приводит к проблемам здоровья, к болезням, поэтому в употреблении продуктов важно соблюдать умеренность. Питаться нужно несколько раз в день, небольшими порциями.

7. Работа в группах. Игра « Полезно - вредно».

Как вы думаете, все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья? (Нет)

Выберите -

: 1 группа – полезные, 2группа – неполезные продукты и напитки. Детям предлагаются карточки с изображением продуктов и напитков.

Овощной салат, кофе, овощи, бутерброд с колбасой, бутерброд с сыром, рыба, мясо, чипсы, фрукты, суп, кефир, подсолнечное масло, пицца, торт, сок, мороженое, газировка, шоколад, сыр, каша.

Коллективная проверка выполнения задания. Полезному продукту – хлопок, вредному продукту – топот ногой.

8. Заучивание девиза.

«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»

9. Творческая работа (или задание) на выбор.

- Нарисуйте или раскрасьте продукты, полезные для здоровья.

III. Заключительная часть.

- Почему полноценное питание - это здоровый образ жизни?

- Для чего человеку необходимо питаться? (Ответы детей.)

-Что значит правильное питание? (Ответы детей.)

Вывод:

- Нельзя переедать.
- Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу.
- Остерегайтесь очень острого и солёного

Повторение девиза: Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».