

Тема: «Зачем человек ест?»

Программное содержание:

1. Познакомить детей с группами продуктов содержащих полезные вещества и витамины.
2. Воспитывать в детях желание бережно относиться к своему здоровью.
3. Активизировать словарный запас детей.

Оборудование:

Магнитная доска; таблички с надписями: «жиры», «углеводы», «белки», «витамины»; иллюстрации продуктов питания; дидактические игры.

Ход занятия:

Ребята, как вы думаете, что необходимо нам, чтобы расти. Быть сильными, здоровыми? (ответы детей, подвести к выводу, что необходимо питаться). Вместе с едой и наш организм поступают необходимые вещества. Для того чтобы быть сильным необходимы - белки. Давай те с вами узнаем, какие продукты содержат белки. Поиграем в игру «Ребусы».

Д/и «Ребусы»: Возьмите карточки. На них изображены разные картинки. Нужно под каждой картинкой поставить первую букву, и вы узнаете какой продукт зашифрован. (Иллюстрации продуктов разместить на доске под карточкой «белки»).

Молодцы, с заданием справились. Теперь мы знаем, для того чтобы быть сильными нам нужно есть - мясо, рыбу, бобы, хлеб, молоко и молочные продукты.

Ещё нашему организму необходимы углеводы. Они дают нам энергию. Без неё человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Чтобы узнать, в каких продуктах содержатся углеводы поиграем в игру «Составь целое».

Д/и «Составь целое». Возьмите конвертики и из пазлов составьте целое изображение тех продуктов, которые содержат углеводы. (Иллюстрации продуктов разместить на доске под карточкой «углеводы»).

Замечательно справились. Оказывается: картофель, кукуруза, рис, сахар, хлеб, овощи и фрукты - содержат в себе углеводы.

И вот наш организм замечательно растёт и получает энергию. Но необходимо ещё эту энергию сохранить. Ведь не можем же мы постоянно есть. Чтобы сохранить наши силы, чтобы вы могли долго играть, бегать, прыгать. Организму необходимы - жиры.

Д/и «Найди и назови». Посмотрите внимательно на свои карточки. Компьютер очень торопился и все перепутал. Все рисунки напечатал на одном листе. Вам нужно понять какие продукты напечатал компьютер. (Иллюстрации разместить на доске под карточкой «жиры»).

Все хорошо справились с заданием. Давайте повторим, какие продукты помогают нам долго не уставать (молоко, мясо, сыр, печень, орехи, растительное и сливочное масло).

Физкультминутка «Колобок»

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки, (Руки сцеплены в замок, круговые движения влево - вправо.)

Доставала из печи (Руки вверх, В стороны, вниз.)

Ни пирог, ни калачи, (Повороты туловища влево - вправо, руки в стороны.)

Как поставила на стол, (Приседания.)

Он от бабушки ушёл. (Прыжки.)

Кто же бегаёт без ног? (Хлопки в ладоши.)

Это жёлтый колобок!

Ребята, скажите мне, кто-нибудь из вас хочет болеть? (Ответы детей) Почему болеть плохо? Что нужно делать, чтобы не болеть?

(Ответы детей, подвести к выводу, что организму нужны витамины).
Слово витамины обозначает «дающие жизнь». Без витаминов даже самый здоровый человек начинает слабеть. У него портятся зубы, ухудшается зрение, он чаще болеет. Поэтому нашему организму витамины просто необходимы.

Сейчас я загадаю вам несколько загадок, а из отгадок вы узнаете, где же есть витамины.

Загадки. Золотая голова, велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, Только шея тонка, (тыква)

Бела, рассыпчата, вкусна,

И на столе всегда она. (картошка)

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - гладкая,

На вкус, как сахар - сладкая. (морковь)

Круглое, румяное С дерева достану я, На тарелку положу: «Кушай, мамочка», - скажу, (яблоко)

Крылья есть, а не летает. Ног нет, да не догонишь, (рыба)

И зелен, и густ - На грядке вырос куст. Начали щипать -
Стали плакать и рыдать. (зелёный лук)

Чиста, да не вода. Клейка, да не смола, Бела, да не снег, Сладка, да не мёд, От рогатого берут. И детишкам дают. (молоко)

Молодцы, хорошо отгадывали загадки. Но это далеко не все продукты, которые содержат витамины. Подумайте, какие вы ещё знаете? (ответы детей)

Ребята, для чего же нам необходимо есть? (ответы детей, что пища

поддерживает жизнь, она даёт силы для движения, работы, сохраняет здоровье, детям помогает расти). Ребята, а что может произойти, если мы целый день будем питаться одними и теми же продуктами? (ответы детей, подвести к выводу, что пища должна быть полезной и разнообразной).