**Конспект занятия в ГПД для 3 класса**

**“Лакомств много, а здоровье одно”**

**Цель**: Прививать детям навыки здорового питания.

**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.**

Воспитатель:

- Ребята, внимательно послушайте стихи.

1 чтец.

Вкусная каша

Каша из гречки.

Где варилась? 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!

(З. Александрова. )

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.

(В. Нищев.)

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»..

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.

- 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.)

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 6-7 лет регулярно в день нужно съедать 500 грамм овощей.

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.)

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 переел.)

- 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.

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.

Заучивание девиза.

«Прежде чем за стол мне сесть,

Я подумаю, что съесть»

Творческая работа (или задание) на выбор.

- Нарисуйте или раскрасьте продукты, полезные для здоровья.

Воспитатель:

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

-Что значит правильное питание? (Ответы детей.)

Золотые правила питания.

• Нельзя переедать.

• Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

• Тщательно пережёвывайте пищу.

• Остерегайтесь очень острого и солёного.

- Вспомните тему занятия. «Лакомств - много, а здоровье одно»

- Какой вывод мы сделаем?

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

Литература:

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. - М.: ВАКО, 2004.-240 с. - (Мастерская учителя)

2. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Загадки для развития речи, внимания, памяти и абстрактного мышления. – М.: Астрель: АС, 2006. – 222 с.