

ЗАНЯТИЕ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Воспитатель: Ребята, а что такое **здоровье**? **Здоровье - это счастье**, это когда ты **здоров**, бодр, весел и у тебя всё получается. **Здоровье** нужно всем - и детям и взрослым, старым людям и животным. Какого **человека вы считаете здоровым**? Что вы делаете, чтобы быть **здоровыми**? Как вы заботитесь о своём **здоровье**? Необходимо заботиться о своём **здоровье**, укреплять его. А если не следить за ним, то можно **здоровье потерять**.

Овощи, фрукты, сок, молоко, рыба и т. д.

- Это что я перечислила?

-Дети: продукты!

Воспитатель: Полезные или вредные для организма продукты (*ответы детей*)

- А почему их называют полезными? (они помогают расти **здоровыми** и в них находятся витамины).

- Что такое витамины (*ответы детей*)

Витамины - это такие вещества, которые помогают нашему организму, чтобы не болели, росли сильными и крепкими. Витамины бывают разные. витамины очень важны для **здоровья**, их очень много Но самые главные - это А,В,С,Д.

они витамины помогают детям расти, другие помогают глазам хорошо видеть,голове хорошо думать, быть умной.

А есть витамины, которые защищают нас от болезней. Чтобы быть **здоровым**, умным, сильным, **человек** должен получать витамины с пищей, есть как можно больше полезных продуктов, в которых содержатся витамины. Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.

Посмотрите ребята, на этой картине изображена пищевая пирамида. В нижней части находятся продукты, которые можно употреблять в большом количестве, а чем выше продукты расположены, тем реже их нужно употреблять.

Давайте перечислим их. (*дети перечисляют*).

- Ребята, что важно делать для того чтобы быть **здоровым**?

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые вещества.

2. Булочек и сладостей надо есть по меньше.

3. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.

4. Пища не должна быть очень горячей обжигающей.

5. Нужно стараться есть в одно и тоже время.

-Ребята, а могут ли быть продукты вредными? Какие вредные продукты вы можете назвать? А почему они вредные (*в них нет витаминов*).

- Предлагаю поиграть в игру " Наполни корзину полезными продуктами "

На столе карточки с продуктами, вам нужно выбрать полезные продукты и положить в корзину (*дети выполняют задание и объясняют, что за продукт и чем он полезен*)

Ф почему эти карточки с продуктами вы не положили в корзину (*вредные для здоровья продукты*)

Воспитатель :

- Ребята, а какие пословицы вы знаете о **здоровом питании**?

Кто хорошо жуёт, тот долго живёт!

Будешь **правильно питаться**, будешь ты **здоровым!**

После обеда - полежи, после ужина - походи!

Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу!

ВНИМАНИЕ! ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ!!! Если налить в глубокую тарелку кока-колу и кладем в неё яйцо.

- что находится в этой емкости? (*яйцо и кока-кола*).

- на что похоже яичная скорлупа, что есть у нас в организме? (кости, зубы – такие же белые и твердые. Действительно яичная скорлупа по составу очень похожа на зубы);

- какая стала скорлупа от кока-колы? (*коричневая*).

- почему она изменила окраску? (*в кока-коле содержатся красители они и окрасили скорлупу*).

- так значит чем **вредна** кока-кола для нашего организма? (она портит наши зубы, они сначала становятся вот такого цвета, а потом постепенно разрушаются).

Если положить в Кока-колу ржавый винт и болт, то через ржавчина лучше отошла. Что находится здесь (*винт и болт*).

- Какие они были? (*ржавые*)

- Посмотрите, какие они стали? (*серебряные*). Пробуем закрутить винт на болт, получается, т. к резьба очистилась от ржавчины.

- почему (*в кока-коле содержится вещество, которое растворила ржавчину*).

- так значит чем опасно употребление кока-колы? (в ней содержится опасная кислота, которая попадая к нам в желудок «*обжигает*» его и от этого сильно болит живот).

- Ребята, посмотрите на салфетки, что на них лежит (*скитлз*).

- положите эти конфеты в тарелочку с водой. Работать будем в парах. Что наблюдаете. Вода стала разноцветной.

- почему это произошло (*там находятся красители*).

Красители - **вредные вещества**, они вызывают аллергию, портят зубы, а также они вызывают привыкание, чем больше ешь таких конфет, тем больше хочется дальше их есть.

Помните конфеты не просто можно, а даже нужно есть. Наш организм берет силу от сладкого, да и мозг любит сладкое. Но только 2-3 конфетки в день, больше **вредно**. И слишком яркие конфеты не выбирайте, там много **вредных красителей**.

ПРАВИЛА питания:

Не пере едайте

Тщательно пережёвывайте пищу!

Пейте чистую воду в течение дня!