

**Государственное учреждение образования
«Гимназия г. Пружаны»**

**Информационный час
«Лакомств много, а здоровье одно!»**

**Подготовила
воспитатель группы продленного дня
Войтович М. В.**

2017 г.

Лакомств много, а здоровье одно!

Цель: формирование установок на здоровый образ жизни

Задачи:

- дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания;
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Оборудование: мультимедиа – проектор, экран; карточки с изображением продуктов, плакат «Пирамида питания».

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Слайд 1

На экране эпиграф занятия:

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься!

- Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Давайте вместе прочитаем, что написано на экране.

- Нужно правильно питаться! А кто ответит, для чего мы едим? (*ответы детей*)

- Любой скажет, чтобы жить! А жить – это значит расти, развиваться, сохранить на долгие годы здоровье и хорошее самочувствие.

Каждый мальчишка знает, что автомобиль работает на определенном горючем. Если это правило не соблюдать, автомобиль быстро выйдет из строя. Но не каждый мальчишка или девчонка знают, что пища – это наш строительный материал и наше горючее. И организму, так же, как и автомобилю совсем не все равно, какие продукты мы ему поставляем. Каково питание человека, таково и его здоровье.

2. Постановка цели занятия

Слайд 2

Источником здоровья, бодрости и красоты является правильно организованное здоровое питание. И тема нашего занятия «Лакомств много, а здоровье одно!». Сегодня мы с вами познакомимся с полезными продуктами для нашего здоровья, узнаем много интересного и полезного.

- Какое питание считается здоровым? *(ответы детей)*.

- Питание должно быть разнообразным, так как в разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины.

3. Практическая работа

Слайд 3

- У каждого из вас есть карточка с продуктом питания, ваша задача определить, полезен ли этот продукт, или наоборот? Почему вы так считаете?
(Ответы детей)

- Ребята нам сегодня расскажут, что может быть, если кушать вредную пищу, и что, если кушать полезную.

Я румяная девчонка
И танцую ловко.
Потому что ем всегда
Свежую морковку!

Таня вместо газировки
Утром выпила компот.
И теперь у нашей Тани
Не болит весь день живот.

Миша кушал только чипсы,

Кока-колой запивал,
Врач ему теперь лечение
На полгода прописал.

Если ты не хочешь супа –
Поступаешь очень глупо
И не станешь нипочем
Настоящим силачом!

Ешьте овощи и фрукты!
Это вкусные продукты.
Витамины принимайте
И здоровье укрепляйте!

- Давайте вместе посмотрим на рисунок. Вы видите пирамиду питания, рекомендованную всемирной организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит. (На доске плакат «Пирамида питания» в виде равнобедренного треугольника, разделенного горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне – овощи и фрукты; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба; на четвертом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости).

(Воспитатель показывает на каждый слой пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды).

4. Физкультминутка

- Мы немножко засиделись, давайте разомнемся и заодно проверим ваши знания. Наша игра называется «Вершки и корешки». Для начала нам нужно встать из-за парт. Я буду называть овощи, если мы у него едим то, что растет над землей, то руки поднимаем вверх – это «вершки». Если едим то, что растет под землей, то приседаем – это «корешки». И так: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, редис, лук, репа).

- Молодцы, присаживаемся. Ребята, а какое блюдо готовят из круп? (*каши*). Каша – самый лучший завтрак. О пользе каш уже давно всем известно, о кашах народ придумал много пословиц и поговорок. Давайте вместе их узнаем:

Слайд 4

«Хороша кашка, да мала чашка!»

«Кашу маслом не испортишь»

«Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной»

«Щи да каша – еда наша»

«Без каши обед не обед»

Слайд 5

- Ребята, а что такое «витамины»? (*Ответы детей*).

- Слово «витамин» происходит от двух слов: ВИТА – жизнь, АМИН – вещество.

- В каких продуктах, изображенных на пирамиде, витаминов больше всего? (*в овощах и фруктах*).

- К нам в гости сегодня пришли витамины, они хотят рассказать о своей пользе для вашего здоровья!

Выходят дети, каждого в руках надувной шарик с названием витамина.

Слайд 6

1 чтец Витамин А: Меня запомните, друзья.

Вам для роста нужен я.

Для костей, зубов и зренья,

В этом, братцы, нет сомнения.

И полезен я для кожи,

Волосам я нужен тоже!

- Я есть в моркови, помидорах, апельсинах, капусте.

Слайд 7

2 чтец Витамин В: Если у вас меня дефицит –

Значит отсутствует аппетит.

Чтобы бодрым, сильным быть

Не грустить и не хандрить

Вам советую, друзья,

Есть продукты, где есть я!

- Я есть в свёкле, горохе, кукурузе, редьке, бананах.

Слайд 8

3 чтец Витамин С: Я нужный и отважный,

И очень-очень важный.

При простуде, при болезнях

Я, конечно, всех полезней.

- Я живу в лимоне, апельсине, смородине, луке, чесноке, огурцах.

Слайд 9

4 чтец Витамин Д: Я – полезный витамин,

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силен, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

- Я есть в сметане, в яйце, в масле, сыре, в молоке.

Все вместе: Без витаминов жить нельзя!

Они надежные друзья!

Слайд 10

- Но одними овощами и фруктами, ребята, сыт не будешь. Послушаем песню. (*Играет песня «Далеко, далеко на лугу пасутся ко...»*)

- О каком важном продукте для детей поется в этой песне? (*О молоке*).
Давайте найдем этот продукт в нашей пирамиде питания (*На третьем уровне*).

- Молоко, ребята, должно быть обязательным компонентом ежедневного рациона питания человека. Из молока делают много вкусных и полезных молочных продуктов, а каких – мы узнаем, если отгадаем «Молочные загадки».

Все мы любим без обмана
Деревенскую ... (сметану)

Она любима тем, кто вкус имеет тонкий,
Густая, сладкая вареная ... (сгущенка)

Чтобы стала жизнь прекрасной,
Вы на хлеб намажьте ... (масло)

Очень вкусное печенье
И отличнейший пирог
Будет, если мы добавим
По пропорции ... (творог)

5. Рефлексия

- Ребята, что значит правильно питаться?
- Что нового вы сегодня узнали?
- У вас на партах таблички с изображением апельсина с одной стороны и изображением лука с другой стороны. Если вам было интересно, то поднимите вверх апельсины, а если скучно – лук.

Слайд 11

Наше здоровье находится в наших руках. В русской народной пословице говорится «Человек есть то, что он ест». И запомните, ребята, лакомств много, а здоровье одно!

- Спасибо за внимание!