***Тематическое занятие «Быть здоровым – здорово!»***

**Дата проведения: 10.03.2021г.**

**Тема:** " Быть здоровым – здорово! "

**Цель**: формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*- Развивающие:* развивать умственные способности обучающихся; развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью.

*- Образовательные:* учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания, систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов.

*- Воспитательные:* воспитывать умение работать в коллективе.

**Оборудование:**мультимедийная презентация, компьютер.

**Ход занятия**

- Ребята, вы сегодня особенно красивы, и мне хочется, чтобы эта красота осталась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье. Как вы думаете, как его можно сохранить?

- Сегодня нам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания», познакомиться с продуктами полезными и опасными для здоровья, узнать много интересного и полезного, а самое главное - научиться выполнять правило: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я».

**1. «Объясни пословицу о здоровье».**

- Сейчас на экране появится пословицы. Вам нужно объяснить их смысл:

- «Чистая вода – для хвори беда».

- «Где здоровье, там и красота».

- «Мойся белее – будешь милее».

- «Кто аккуратен, тот людям приятен».

**2. Гигиена.**

- Назовите имя богини Здоровья (дочь греческого мифологического бога врачевания Эскулапа): Анна, Клеопатра, Гигия.

- Ребята, вставая утром, куда мы идем и что делаем? (Идем в ванную комнату умываться).

- Чем мы умываемся? (водой)

- Вода известна своими чудодейственными свойствами. Она снимает усталость и придает силы.

 **3. Конкурс Как ухаживать за зубами?**

-Послушайте стихотворение и ответьте на вопрос: как ухаживать за зубами?

Как поел, почисти зубки.

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты –

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

**4. Зарядка**

-Пора встать и отдохнуть.

Одолела вас дремота,

Шевельнуться неохота?

Ну-ка делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз потянись,

Окончательно проснись.

*(встали, руки через стороны вверх – потянулись)*

Руки вытянуть по шире.

*(руки в стороны)*

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре –

*(наклоны)*

И на месте поскакать.

*(прыжки на месте)*

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

*(ходьба на месте)*

**5. Золотые правила питания.**

- Назовите правила питания.

Примерные ответы детей:

-Питаться надо 3 – 4 раза в день и в одно и тоже время.

-Принимать пищу надо через 3 – 4 часа.

-Везде надо знать меру. Не переедайте!

-Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

-Перед едой мойте руки.

-Перед сном надо много есть, пить.

-Употребляйте в пищу как можно больше сладостей.

-Есть надо простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

-Молоко, овощи и фрукты – вредят нашему здоровью.

**6. Витамины. Беседа.**

Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

**Витамин А:**

Вы узнали витамин,
Это друг ваш – каротин.
Я помощник вашей кожи
И для горла важен тоже.
Если каротина мало,

Заболеть легко катаром!
Недостаток витамина
Мы почувствуем не раз:
Очень плохо отразится
На здоровье наших глаз.
Сразу вам вопрос, ребята:
В каких продуктах я запрятан?

(Больше всего витамина А в моркови, яблоках, зелени, луке, горохе.)

**Витамин В:**

Я бываю в разных продуктах: и в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в черном хлебе, и в арахисе, и в отрубях.
И еще один секрет:
Я повышаю ваш иммунитет.

**Витамин С:**

В аптеках в кругленьких драже
Купили вам меня уже.
А знаете ли вы, друзья,
В каких продуктах спрятан я?

- Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соки, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи – полезная и вкусная еда. Их можно есть и вареными, и сырыми. Веселый красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, щавель, кабачок, помидор, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья.
**Витамин D:**

Я очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина D, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми?

**7. Режим дня.**

- У всех должен быть режим дня. Давайте вспомним его и назовем каждый пункт нашего режима. (Вспоминают и называют)

- Правильный режим: Зарядка. Умывание. Завтрак. Прогулка. Школьные уроки. Обед. Прогулка. Тихий час. Домашнее задание. Занятие. Ужин. Игры по интересам, чтение книг. Водные процедуры. Сон.

**8. Веселая разминка.**

- А у нас следующий конкурс. Вам нужно быть внимательными. Я буду читать вопрос, если вы думаете, что ответ «нет» - молчите, если ответ «да» - отвечаете фразой «Это я, это я, это все мои друзья!».

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? -

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

Заправляю сам кроватку, быстро делаю зарядку. +

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +

**9. Итог занятия. Рефлексия.**

- Вот и подошло к концу наше сегодняшнее путешествие по стране « Здорового питания».

На доске (экране) – итог-вывод – пословица: « Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть».

- А как вы понимаете смысл этой пословицы?

*Игра «Светофор питания»:*

- Внимательно послушайте стихотворение. Если вы услышите, что разговор идет о полезных продуктах – хлопайте, если о вредных – топайте.

Вот горит зелёный свет,

Получаем на обед помидоры и капусту,

Лук и перец самый вкусный.

Рыбу свежую и мясо. И подсолнечное масло.

Фрукты, ягоды, салат-

Всё полезно для ребят.

Жёлтый свет - это продукты,

но не овощи и фрукты.

Сыр, сметана и творог,

глазированный сырок,

привезли издалека

три бидона молока -

это всё полезно очень,

ешьте через день по очереди**.**

Тот кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать:

Плюшки, торт, конфеты, сахар,

Мясо, жареное в масле,

Есть печенье, шоколад,

Фанту пить и лимонад,

Красный свет подметит метко –

Ешь такое крайне редко.