**План-конспект**

**коррекционно-развивающего воспитательного занятия в 4 классе**

**ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная**

**школа-интернат № 1»**

**«Здоровое питание – основа процветания»**

**Воспитатель Колещатая Е.А.**

**Цель:** формирование у обучающихся основ культуры питания, как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу полезных продуктов;

- познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека;

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;

- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Интегрируемые образовательные области:**

«Познание», «Здоровье», «Коммуникация», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Художественное творчество», «Художественная литература».

Материалы и оборудование:

**Оборудование:**

- Плакат с продуктами питания, в которых содержаться необходимые организму витамины, минеральные вещества.

- Плакат с изображением мальчика-обжоры.

- Рабочие листы «Волшебное дерево», цветные карандаши.

- Разрезанные картинки для игры «Собери полезные и неполезные продукты».

- Корзина с фруктами и овощами (банан, апельсин, яблоко, лимон, картофель, капуста, лук, чеснок).

- Изображение светофора, кружочки красного и зеленого цвета.

**Предварительная совместная деятельность:** беседа «Здоровое питание – основа процветания», рассматривание плаката «Полезные продукты», «Умные правила», знакомство с пословицами о продуктах питания.

**Участники:** дети младшего школьного звена 7-11 лет, воспитатель группы.

**Методы и приемы:** беседа, постановка вопросов, решение проблемных ситуаций, выполнение творческого задания.

**Ожидаемый результат:**понимание детьми того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

***Воспитатель****:* Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе).

***Воспитатель:***А правильно питаться нужно? Чем питается человек? Как вы думаете, для чего он должен есть? (Чтобы жить, чтобы в организм поступали необходимые витамины).

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества – витамины.

- Поговорим немного витаминах. Подойдите к доске и подумайте, для чего я поместила здесь буквы (ответы детей). Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.

Витамин А – очень важен для зрения и роста. Как вы думаете, в каких продуктах он встречается (есть в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

- Витамин В – помогает работать вашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, а еще в каком продукте, вы должны догадаться сами (дети с закрытыми глазами на вкус определяют хлеб).

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

- Витамин Д – делает наши ноги и руки крепкими. Его много в молоке, яйцах, рыбе и морских продуктах. (Предлагается подышать морским воздухом (Ароматерапия).

***Воспитатель***Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

На доске — плакат мальчика-обжоры.

***Воспитатель***: Живет на свете жадный мальчик. Зовут его Петя, ест он все подряд и очень много.

*Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.*

*Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,*

*Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.*

*Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится*

*Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?*

*И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».*

***Воспитатель***. Еще Петя дает нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет.

*Я — обжора знаменитый,*

*Потому что очень сытый.*

*Много ем, аж тяжело дышать,*

*Но хочу я вам сказать*

*И советов много дать:*

*Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.*

*На неправильный совет говорите слово «Нет! ».*

Проводится игра

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего Больше сладостей, конфет и поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).

2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).

3. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти пора. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).

4. А когда устали и хотите спать, Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).

***Воспитатель****:* Давайте расскажем Пете, как нужно правильно питаться. Что значит правильно питаться? (Есть не только вкусную пищу, но и полезную). Как вы считаете, если человек будет есть вредные продукты или однообразную пищу, что с ним произойдет? (будет слабым, болезненным, от сладкого испортятся зубы и т. д.)

Что делать с такими продуктами как Кока-Кола, жевательная резинка, чипсы (исключить из своего питания).

***Воспитатель:*** Вот видите, сколько хороших и полезных советов мы можем дать Пете. Я думаю, что после нашей беседы мальчик к нам прислушается и будет есть только полезные продукты. Ведь правильное питание - это залог здоровья человека.

***Воспитатель***: Ребята, я принесла картинки с различными продуктами, но все их перепутала. Помогите собрать! Проводится игра «Собери полезные и неполезные продукты» (Работа с разными картинками)

Физкультминутка.

*Каждый день мы по утрам*

*Делаем зарядку (шагаем на месте)*

*Очень нравиться нам*

*Делать по порядку:*

*Весело шагать (шагаем на месте)*

*И руки поднимаем (руки вверх)*

*Приседать и вставать (приседаем 4-6 раз)*

*Прыгать и скакать (10 прыжков на месте).*

Корзина – загадка.

***Воспитатель***: Хорошо ребята, у меня есть для вас еще один сюрприз - «корзина-загадка». Предлагаю вам отгадать загадки, а отгадки найти в корзине.

- Знают этот фрукт детишки.

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран.

В тропиках растет (БАНАН)

- С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин – это спелый (АПЕЛЬСИН).

- Круглое, румяное я расту на ветке;

Любят меня взрослые и маленькие детки (ЯБЛОКО).

- Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растет.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его (ЛИМОН).

- Меня единственную в мире

Не просто варят, а в мундире (КАРТОФЕЛЬ)

- Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я (КАПУСТА).

- Прежде чем его мы съели

Все наплакаться успели (ЛУК).

- От простуды нас избавил,

Витаминов нам добавил,

И от гриппа он помог,

Горький доктор наш (ЧЕСНОК).

**Воспитатель**: Посмотрите, у нас в классе появился маленький светофор, похожий на пешеходный. Но у нас только два сигнала: красный и зеленый. (В руках у детей красные и зеленые кружочки). Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если правило верное и вы с ним согласны, то покажите зеленый кружок. Если правило неверное, следует показать красный.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Есть можно в любое время, даже ночью.

- Нужно есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Есть надо быстро.

- Есть надо медленно.

- Пищу нужно глотать, не жуя. Полоскать рот после еды вредно.

- Не разговаривать во время еды. Это мешает хорошему пережевыванию пищи.

А теперь давайте вспомним пословицы и поговорки о полезной пище:

- Овощи – кладовая здоровья.

- Овощи и фрукты полезные продукты.

- Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

- Каша – матушка наша, а хлеб ржаной – отец родной.

Я хочу вам предложить отгадать загадку:

- Крупу в кастрюлю высыпают

Водой холодной заливают

И ставят на плиту варится.

И что тут может получится?

На доске картинка с КАШЕЙ.

***Воспитатель:*** Скажите, а вы одни дома можете варить кашу? Почему нет? (детям опасно пользоваться газовой плитой и электрическими приборами).

***Воспитатель:*** Предлагаю сварить кашу в волшебном горшочке, не пользуясь плитой. Для этого нам понадобятся пакетики с крупой, картон, цветная бумага, кисточки и клей (выполняется аппликация из разных круп).

После оценки работ, подвести итог занятия при помощи вопросов.

- Что мы сегодня узнали о еде? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усваивались, что нужно соблюдать?

***Воспитатель:*** Дайте совет нашим гостям – какие продукты полезнее есть.

- Нужно есть овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

Запомните простой наш совет –

Здоровье одно,

А второго НЕТ!

***Рефлексия: Воспитатель:*** Все сегодня молодцы, а за то, что вы так старались- вам еще один сюрприз. Угощение детей – совместное приготовление фруктового салата.