

Разработка воспитательного часа «Здоровое питание»

Хабибулина Татьяна Ивановна

Воспитатель ГБОУ школа-интернат №16

Пушкинского р-на Санкт-Петербурга

Цель: расширение знаний воспитанников о здоровом питании, формирование правильного отношения к питанию, к своему здоровью.

Задачи: образовательные - формировать умение выбирать полезные продукты питания; познакомить воспитанников с полезными для человека продуктами.

Развивающие: - развивать кругозор, внимание, мышление, память

Воспитывающие: - воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

Оборудование: интерактивная доска, дидактический материал: пословицы, стихи, загадки.

Эпиграф: « Ешь правильно - лекарство не нужно »

Вступительное слово: Наше занятие называется: « **Здоровое питание** »

Как вы думаете, о чем мы будем говорить? – Ответы ребят

- Всегда ли Вы правильно питаетесь? – Ответы ребят

Обращение к эпиграфу- Как вы понимаете пословицу: « **Ешь правильно - лекарство не нужно** » - Ответы ребят

Обобщение: **Здоровье человека зависит от того, как он питается. Здоровое питание**-это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Вместе с пищей в наш организм поступают необходимые белки, жиры, углеводы, минералы. Мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, фрукты и овощи, хлеб и макаронные изделия, крупы и бобовые.

Воспитатель: Давайте познакомимся с пирамидой питания, утверждённой **ВОЗ**. Есть ли в этой пирамиде чипсы, кока-кола, жвачки? - Ответы ребят

Воспитатель: **Наши предки** (бабушки и дедушки) хорошо понимали значение правильного питания и оставили нам свои знания в мудрых пословицах.

- Хлеб да каша – пища наша. Кашу маслом не испортишь. Какова еда и питьё – таково и здоровье. Зелень на стол-здоровье на сто лет

Воспитанник читает стихотворение

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи и фрукты любить!
Все без исключения, в этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус, и решить я не берусь,
Кто из них вкуснее, кто из них важнее!

Загадки: Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. (**Морковь**)

Прежде чем его мы съели.

Все наплакаться успели. (**Лук**)

Вот надела сто рубах, заскрипела на зубах. (**Капуста**)

Летом в огороде – свежие, зеленые,

А зимою в бочке – желтые, соленые,

Отгадайте, молодцы, как зовут нас? (**Огурцы**)

Круглое, румяное, я расту на ветке

Любят меня взрослые и детки! (**Яблоко**)

Ты на лампочку похожа

И на Ваньку-встаньку тоже.

У тебя румяный бок, а откусишь брызнет сок (**Груша**)

Фрукт на свете всем известный,

Хоть и кислый, но полезный.

Ты его нарежь- и в чай. Как зовется? Отвечай (**Лимон**)

Апельсину он братишка,

Но поменьше, фрукт-малышка.

Тоже делится на дольки, но они поменьше только. (**Мандарин**)

Физкультминутка:

Чтобы быть всегда в порядке,

Сейчас мы сделаем зарядку

Щёки трём, разогреваем
Уши тоже разминаем
Головой влево, вправо повертеть

Влево, вправо посмотреть
Закрепим за шеей руки,
Вправо, влево повернёмся,
Широко все улыбнёмся
И наклоны вперёд, назад
Будем выполнять

Просмотр отрывков из м/ ф «Смешарики : Азбука здоровья»

Беседа: К чему привело переедание героев мультфильма ?

Какие выводы Вы можете сделать? (Ответы детей)

Воспитанник читает стихотворение « Полезные и вредные продукты»

Чтоб иметь здоровый вид, надо, дети, соки пить
Кушать овощи и фрукты, и полезные продукты
Кашу утром, суп в обед, а на ужин-винегрет

2 воспитанник

Ну, а если свой обед вы начнете с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусите, шоколадом подсластите
Вам тогда, наверняка, ваши спутники всегда-близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.

Дидактическая игра « Четвертый лишний»

Ребята посетили кафе « **Лакомка**». Им предложили меню из четырех блюд.

Ваша задача - убрать из меню одно неполезное блюдо.

Меню: Рыба, запеченная под соусом

Картошка отварная

Кока-кола

Сок апельсиновый

Воспитанники предлагают своё меню.

Воспитатель: В заключение предлагаю Вам запомнить **«Золотые правила питания»**

Памятка: Главное - не передайте. Ешьте в одно и то же время. Ешьте простую, свежеприготовленную пищу. Тщательно пережёвывайте пищу.
Не ешьте много сладкого.

Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.

- А какие правила Вы ещё можете добавить?

Воспитатель: Правила питания нужно твердо знать

И в жизни эти правила соблюдать!

Я думаю, ребята, что Вы будете соблюдать эти правила! Спасибо Вам!

Будьте здоровы!