

Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании».

Тема: «Удивительные превращения пирожка».

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Задачи:

- объяснить необходимость регулярного питания;
- познакомить с «путешествием» пищи в организме человека;
- воспитывать потребность в регулярном пятиразовом питании.

Подготовительная работа:

- подготовить детей для работы в группах (4 - 6 групп)
- музыка или видеоролик для веселой физминутки.

Ход занятия

I. Организационный момент

Слайд 1

II. Актуализация знаний.

Слайд 2

Беседа по картинке, стр.11 (14).

Он бывает с молоком,
С рисом, мясом и пшеном,
С вишней сладкою бывает.

В печь сперва его сажают

А как выйдет он оттуда,

То кладут его на блюдо.

Ну, теперь зови ребят!

По кусочку все съедят. (Пирог)

- Что делают бабушка, мама, Катя, Дима и Аня?
- А какие пирожки вы любите?

Слайд 3

Игра «Отгадай с чем пирожки».

- Расставьте правильно буквы и узнаете с чем же бабушка испекла пирожки для ребят.

Дети работают в группах, можно предложить отгадать по два слова на группу. Проверка - при клике буквы становятся на место.

Пирожки эти непростые. Они расскажут нам об удивительном «путешествии» в нашем организме.

III. Постановка проблемы. Объявление темы.

Слайд 4

Каждый из вас помнит чувство сытости. Но проходит несколько часов, и снова хочется есть.

- Куда же делась пища, которую мы съели недавно, что с ней произошло?
- Почему через определенное время человеку хочется опять есть?
- Чтобы ответить на все эти вопросы, узнаем, как «путешествует» пирожок в нашем организме? (Рассказ воспитателя, работа с рабочей тетрадью - стр. 11- 12 (14-15)).

Вывод. Чтобы еда приносила пользу, важно соблюдать режим питания.

Слайд 5

- Сколько раз надо принимать пищу? Почему?
- Какие правила питания надо еще соблюдать?

IV. Физминутка

Варианты проведения — музыкальная физминутка, танцевальное видео.

Слайд 6

- Как вы думаете, что правильно делают дети на картинке, а что нет?
- Какие правила питания нужно соблюдать?

Слайд 7

- Рассмотрите внимательно картинки, найдите правило к каждой картинке.

Можно распечатать картинки и правила, разрезать и дать детям для работы в группе.

Проверка – при клике картинки и правила к ним, правила выстраиваются в правильном порядке.

V. Самостоятельная работа в группах

- Нарисуйте плакат, рассказывающий о правилах питания.

Проверка — дети рассказывают о правилах, которые нарисовали.

VI. Домашнее задание

Слайд 8

- в течение недели заполняйте таблицу на стр. 16 -17 (20 – 21). Если правило выполнено, ставим «улыбку».

VII. Рефлексия

Слайд 9

- Определите правильную последовательность действий на слайде (в рабочей тетради стр. 14 (18). Объясни правила, которые выполняет Катя.

Слайд 10

- Сколько раз в день человек должен принимать пищу?
- Какое время должно пройти между приемами пищи?
- Покажи на часах время первого и второго завтрака, обеда, полдника и ужина.

Слайд 11

Проверка, обсуждение – статичный слайд.

Слайд 12

- Что ты делаешь в указанное время? Нарисуй в тетради или напиши.
Проверка.
- А как правильно распределять свое время?
- Что такое режим дня?

Почему надо соблюдать режим дня мы узнаем на следующем занятии.

Слайд 13

Будьте здоровы!