

Урок здоровья

«Питание, красота и здоровье»

1. Повторение правил здоровья, уже известных детям.

- К нам в гости пришёл Заболейкин, он хочет научить вас, как заболеть и не ходить в школу:

-Говорить плохие слова;

-Мало двигаться и целый день смотреть телевизор;

-Не мыть руки перед едой;

-Каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни и т.д.

-Как вы думаете, попадёт Заболейкин в страну Здоровячков?

Почему? О каких врачах-помощниках он забыл? (доктор Вода, доктор Упражнение и т. д.)

2. Заучивание слов:

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся!

3. Беседа по теме.

-Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с ещё одним доктором- доктором Здоровая пища.

-Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

-Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травкой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

4. Оздоровительная минутка.

5. Продолжение беседы.

-Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (Органы пищеварения)

-Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание-условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

-Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

-Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность?

-Древним людям принадлежат умные слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть». Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.

-Что значит разнообразие?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи-фрукты и овощи- содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

-Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи - кладовая здоровья». Придумайте загадки об овощах и фруктах.

-Подумайте, можно ли приготовить обед из трёх блюд, если у вас есть только свёкла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.

-Какие из продуктов вы больше всего любите?

(Чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Беседа по стихотворению.)

6. Игра «Угадайка».

-Молоко- такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

-Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг- другой молочный продукт и т.д. Название одного и того же продукта нельзя повторять дважды. Выигрывает тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

-А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет тест на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в тёплом месте, оно прокиснет и образуется...
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета-...
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...
4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко. То получится...

7. Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого. Соединив латинское слово *vita* (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 граммов овощей и фруктов.

8. Доктор Здоровая Пища даёт нам советы:

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и солёного.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Овощи и фрукты- полезные продукты.

9. Проведение опыта.

-Как определить, жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т.д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

10. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Полезные продукты.

Неполезные продукты.

Рыба

пепси

Кефир

фанта

Геркулес

чипсы

Подсолнечное масло

жирное мясо

Морковь

торты

Лук

«Сникерс»

Капуста

шоколадные конфеты

Яблоки

сало

11. «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

-Нарисуйте продукты, полезные для здоровья. (Или раскрасьте, вылепите).

12. Золотые правила питания:

Главное -не пере едайте.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

13. Итог. Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?