**Открытое занятие**

**«Здоровое питание»**

**Цель:** опираясь на опыт детей расширить знания о здоровом питании.

**Задачи:**

1.ознакомить ребят с вредными продуктами и влиянием на организм, расширить знания об овощах, фруктах, как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности, витамины;

2.развивать внимание, познавательную активность, речь;

3.воспитывать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** слайды, пословицы, загадки, новые слова, карточки «Путаница», стихотворение, образцы овощей и фруктов.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент.**

Знакомство с темой и девизом занятия.

«Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать».

Стук в дверь. Приходит почтальон и приносит письмо от Карлсона.

«Здравствуйте друзья! Своё письмо пишу из больницы. Не удивляйтесь, что пишу его вам, я слышал, что вы добрые, отзывчивые ребята. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я уже составил себе меню: торт, чипсы, пепси. Это моя любимая еда. И если вы мне её передадите, тогда наверно, я буду здоров. Ваш Карлсон.

-Ребята, эта еда сделает Карлсона здоровым?

-Научим его правильно питаться?

**2.Основная часть.**

Для начало посмотрите внимательно на экран.

Показ слайдов о вредной пище. Опыт о вреде пепси-колы.

Беседа воспитателя о том, что кушать эту пищу можно только маленькими порциями и редко, и конечно не забывать, что есть другие полезные продукты – это овощи и фрукты.

**1слайд.** Овощи и фрукты.

-Какие овощи и фрукты вы знаете? Песочные часы. 3мин.

Загадки. Овощи и фрукты.

**2слайд.** Пословицы и поговорки.

Задание. Найти по перемитру класса части пословиц своего цвета. Составить, зачитать и объяснить смысл.

Физ. минута. Вершки и корешки.

-Беседа о людях выращивающих овощи и фрукты.

**Про овощи**

**Н.Кончаловская**

Жил один садовод,

Он развёл огород,

Приготовил старательно грядки

Он принёс чемодан

Полный разных семян

Но смешались они в беспорядке

Наступила весна

И взошли семена,

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал, на ночь укрывал

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали,

Никогда и нигде,

Ни в земле, ни в воде,

Мы таких овощей не встречали.

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеяно густо,

**Огорбузы росли,**

**Помидыни росли,**

**Редисвёкла, челук, и репуста.**

**Задание.** Необходимо расшифровать все, что выросло на грядках.

Карточка «Путаница».

**3слайд.** Роль витаминов для здоровья человека.

Предоставлены образцы овощей и фруктов.

Задание. По запаху и вкусу определить название.

**3.Заключение.**

**-**Что больше всего вам запомнилось и понравилось?

-А как вы думаете, пригодятся эти знания в будущем?

А сейчас последнее задание. Собрать передачу для Карлсона.

Из присутствующих продуктов выбрать только полезные.

**4.Итог.**

-Наше занятие подходит к концу. Вы хорошо работали. Молодцы!

Ешьте правильно и будьте здоровы!