Конспект занятия по теме.

Беседа-размышление: «Как питаться, чтобы быть здоровым»

Разработала: Сорокина Л.В., воспитатель

Группа (класс): 9 «А»

Тема: беседа-размышление «Как питаться, чтобы сохранить здоровье»

Цель: каждый воспитанник к концу занятия узнаёт, как нужно правильно питаться, чтобы сохранить здоровье.

Задачи:

1. Формировать умение правильного выбора полезных продуктов.
2. Расширить представление о действии вредных/полезных продуктов на организм.
3. Расширить словарный запас по теме «Как питаться, чтобы быть здоровым», активизировать коммуникацию воспитанников через вовлечение их в диалог.

Предварительная работа:

1. Подбор речевого материала по теме «Полезные продукты».
2. Анкетирование (сбор информации «Что едят в вашей семье в течении недели?»)

Оборудование: интерактивная доска, компьютер, раздаточный материал, иллюстрации.

Речевой материал:

1. Белки
2. Жиры
3. Углероды
4. Диета
5. Минеральные соли
6. Приправы
7. Продукты
8. Потребление
9. Рацион

План.

1. Будем определять тему занятия.
2. Подводить итоги анкетирования по теме «Как питаться, чтобы быть здоровым».
3. Беседовать по итогам анкетирования.
4. Составлять рацион питания на неделю.
5. Подводить итоги.

Ход занятия

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Беседа по теме: |  |
| 1 ч. Организационный момент. Проверка режима усиления:  Па-па-па, как меня слышите? | За экраном. |
| Речевая зарядка:  Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, диета, продукты питания, рацион, потребление. | Слухо-зрительно |
| Ознакомиться с темой и целью занятия.   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | п | р | о | д | у | к | т | ы | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | п | и | т | а | н | и | е | |  |  |  |  |  |  |  |  | | (Воспитанникам предлагается кроссворд)  Задание: отгадайте слово, которое связывает два понятия («Продукты» и «Питание») и обозначает сбалансированное правильное питание. |
| 2 ч. Работа с анкетами:   * Больше трёх яиц в неделю? * Почти каждый день мясо? * Сыр несколько раз в неделю? * Животный жир? * Белый хлеб? * Кондитерские изделия? * Домашнее печенье? * Больше мяса, чем овощей? * Много консервированных супов? * Консервированные овощи, соленья, мясо и соусы? * Сливки, сметана, сливочное мороженное? * Цельное молоко? | - Что едят в вашей семье в течение недели? Отметьте представленные варианты. |
| 2. Будем отвечать на вопросы. | На экране написаны вопросы. |
| 1. Как ограничить потребление соли? (предполагаемы ответы)  * Убрать со стола соломку * Попробовать, а потом досолить. * Меньше солить пищу. |  |
| 1. Назовите приправы взамен соли к мясу, рыбе. (предполагаемые ответы)  * К мясу: перец, укроп, петрушка. * К рыбе: перец, лавровый лист, петрушка. |
| 1. Какой вред приносит сахар? (предполагаемые ответы)  * От него полнеют. * Болят зубы. Образуется кариес. * В сахаре большое количество калорий. |
| 1. Углеводы:  * Сахар вреден, Много калорий. * Сложные углеводы полезные (хлеб, рис, кукуруза, овощи, бобы-белки) * Углеводы помогают худеть. | Углеводы «За» и «Против» |
| 1. Овощи (предполагаемые ответы)  * Богаты витаминами и минеральными веществами. * Недорогие. * Легко готовить. * Меньше калорий. * Прекрасные закуски и гарниры. | Овощи: заслуживают больше внимания. Почему? |
| Рассмотрим таблицу | Как составить полноценный белковый рацион? |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Зерновые | Бобовые | Семена/орехи | | Хлеб из муки грубого помола | Фасоль | Кунжут | | Макароны | Горох | Подсолнечник | | Рис | Чечевица | Орехи | | Кукуруза | Арахис |  | | Чтобы составить суточный рацион, нужно брать из разных групп растительные продукты – два поставщика белка, которые входят в эту таблицу. |
| Итог:   1. Пища, из которой складывается день за днём рацион, очень важна для нашего здоровья. 2. Ответы воспитанников. | Задания:  Составить суточный рацион из пищи пяти видов:   * Продукты животного происхождения * Стручковые плоды * Овощи * Фрукты * Зернистые   Что нового интересного ты сегодня узнал на занятии? |