**Тема: «Значение питания для здоровья человека»**

**Цель:** развитие представлений у обучающихся о действии продуктов на организм человека, о правильном питании как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи**

1. ***Обучающие:***

* Углублять знания детей о рациональном питании;
* Учить выбирать продукты, полезные для питания, учитывая в них основные питательные вещества.

1. ***Коррекционно-развивающие:***

* Корректировать способность к обобщению и классификации;
* Корригировать произвольные процессы внимания и памяти;
* Обогащать словарный запас.

1. ***Воспитательные:***

* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью

**Оборудование:**

рабочая тетрадь «Формула правильного питания»;

набор картинок с изображением продуктов питания; памятка.

**Ход занятия**

**Организационный момент.**

Приветствие, проверка готовности к занятию.

**Речевая разминка (эмоциональный настрой)**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

1. **Подготовка обучающихся к восприятию новой темы**
2. Упражнения по развитию воображения

- Ребята, догадайтесь, какие предметы спрятаны в «окошечках»? (Демонстрация движения круга с прорезями, под которыми изображены различные продукты питания).

- Хлеб, колбаса, молоко, помидор, яблоко…

- Как можно назвать их одним словом?

*Продукты питания.*

1. Упражнения на классификацию, развитие логического мышления

- Догадайтесь, какие предметы лишние?

(Демонстрация ряда предметов: продукты питания, посуда, мебель)

- Вставьте в слова пропущенные буквы:

- Теперь составьте слово из пропущенных букв.

Какое слово получилось?

- ЗДОРОВЬЕ

- Это слово связано с темой нашего урока.

- Так о чем пойдет речь на нашем уроке?

(О питании и как оно влияет на здоровье человека).

Слово учителя.

 Ребята, сегодня на занятии мы поговорим о пище, о правилах здорового питания. Полноценное, правильное питание – важнейший элемент здорового образа жизни. Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

Послушайте замечательную пословицу «Мельница сильна водой,

а человек - едой».

- Как вы ее понимаете? *(Высказывания детей).*

А сейчас все вместе хором прочитаем на экране девиз нашего занятия.

Девиз: «Каждый – кузнец собственного здоровья». (Слайд №1).

- Объясните значение этих строк.

- Все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья?

- Что получает человек от правильного, здорового питания?

- К чему приводит неправильное питание?

*(Неправильное питание приводит к болезням) (слайд №2).*

- Многие любят жвачку. Подумайте, а полезна ли она? *(слайд №3)*

*Если жвачку долго жуёшь,*

*Язву в желудке сразу найдёшь!*

- Чтобы не болеть, нужно есть полезные продукты.

Что такое полезные продукты?

*(Полезные продукты – это те, которые приносят пользу нашему организму).*

- Какой должна быть пища?

Пища должна быть питательной и полезной.

- Она должна содержать в себе жиры, белки, углеводы, минеральные вещества.

- А в каких продуктах содержатся нужные для нашего организма питательные вещества?

- Познакомимся с ними.

**1) Белки**нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания. Они защищают наш организм от инфекции. Очень важно наличие белков в вашем ежедневном рационе (90 граммов)

- Что такое рацион?

**Рацион** - пища, которую человек съедает в течение дня.

*(словарная работа).*

Рассмотрим рисунок «Белковый круг» (стр. 14).

(Развитие анализа и синтеза) Дети по рисунку называют, с какими продуктами мы получаем белки.

- Сравните.

*(Высказывания обучающихся).*

Учитель Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Есть белки и в растениях, особенно много их в фасоли, чечевице, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

2) Рассмотрим рисунок «Жировой круг» (стр. 16).

**Жиры** – источник энергии, нужны для нормального зрения, роста, развития нервной системы. Дневной рацион 80-90 граммов

Дети по рисунку называют продукты.

- Оранжевый сектор – жиры животного происхождения, желтый сектор – растительного происхождения.

- В каких продуктах меньше жиров?

*(В растительных)*.

**Углеводы** являются основным источником энергии для организма.

Рассмотрим рисунок «Углеводный круг» (стр. 17)

Дети по рисунку называют продукты

Больше углеводов в пище растительного происхождения. (светло-зеленый сектор). Меньше в пище животного происхождения (темно-зеленый сектор)

Соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1 : 1 : 5.

- Чего больше?

*(углеводов).*

С пищей мы получаем различные минеральные вещества: железо., фосфор, калий, кальций, йод, фтор и другие. Они нужны нашему организму для нормальной работы, роста, развития.

Дети называют продукты, содержащие железо, йод, кальций.

Важное значение для здоровья человека имеют витамины.

-Какие мы знаем витамины?

(А,В,С, D, Е)

- Посмотрим, что они расскажут о себе?

Презентация (Приложение 1)

У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня, витамина А. Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре

Ну, а если вам не хватает витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. При нехватке нас у вас образуются трещинки, язвочки в уголках рта, шелушение кожи.

Слайд 6

А вот я – самый популярный витамин С. Содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т. д. При простуде немедленно ешьте продукты с витамином С

Слайд 7

Я – редкий, но один из самых важных витаминов – витамин D. Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в печени, рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. А дефицит моего витамина в организме ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

Слайд 8

Меня зовут витамин Е. Я нахожусь в белом хлебе, рисе, растительном масле, зелёных овощах. Я помогаю переносить кислород из легких в ткани и органы, укрепляю клетки организма.

**IV Оздоровительная минутка. «Вершки и корешки».**

Если едим подземную часть продукта, то надо присесть; если наземную часть, то встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква).

**V. Закрепление изученного материала.**

**«Проверь себя»**

**Игра «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?»**

Я буду называть продукты. Если они полезные, то хлопайте в ладоши.

*Учитель называет продукты: рыба, торт, лук, сало, пепси-кола, капуста, чипсы…*

**Какое питание можно считать здоровым?**

- Разнообразное,

- Богатое овощами и

- фруктами

- Регулярное

- Без спешки

- Однообразное

- Богатое сладостями

- В любое время суток

- Второпях

**«Золотые правила питания»**

**Запомните!**

Главное - не переедайте.

Ешьте в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

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

Пусть пища, которую вы употребляете, приносит пользу вашему здоровью. Берегите его с детства.И в заключение занятия пусть прозвучат эти строки:

**«Я умею думать, я умею рассуждать,**

**Что полезно для здоровья, то и буду выбирать»**