

Физкультурное занятие «Здоровое питание»

Инструктор по физической культуре, 1 КК
Орлова Юлия Андреевна

Цель: формировать представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений у детей о полезных продуктах, приносящих пользу организму;
- формирование интереса и готовности к соблюдению правил рационального и здорового питания; понимание того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни;
- развитие взаимодействия и взаимопомощи в команде, получение удовольствия от совместной игры.

Ход занятия:

Дети заходят в зал под музыку, рассаживаются на стульчики. Звучит музыка, выходит ведущая.

Ведущая: Здравствуйте, ребята!

Чтоб расти и развиваться,
Бегать, прыгать кувыряться,
Танцевать, играть, смеяться
Нужно правильно питаться!
С юных лет нужно уметь
За здоровьем смотреть! *Согласны?*

Все знают, как полезны витамины,
Все дети очень дружат с ними.
А в каких продуктах бывают витамины?
Вы знаете? Называйте дружно!
(Дети перечисляют продукты, в которых есть витамины).

Сегодня у вас необычное занятие! Я помогу вам определить, что лучше: полезная или вредная пища. За правильное выполнение заданий вы будете получать по карточке — с секретом здорового питания. В конце занятия, мы соберем карточки и узнаем все секреты здорового питания.

Приглашаю 2 команды, для необычных эстафет!

1 команда «Плюшки»

Девиз: «Мы команда, высший класс, быстро победим мы вас»

2 команда «Ватрушки»

Девиз: «Мы веселые ватрушки не оттянете за уши»

ВЕДУЩАЯ: Ребята, сейчас я буду называть разнообразную пищу, а вы будете определять, что полезное, а что вредное. Если пища полезная, вы хлопаете, если вредная пища, вы топаете!

- Колбаса, молоко, майонез, помидор, картофель «фри», морковь, мясо, «чипсы», «кириешки», яблоки...

Чтобы правильно питаться, необходимо кушать много фруктов и овощей, ведь в них содержится много витаминов! А для начала, вам предстоит отделить эти продукты друг от друга.

ИГРА "СОБЕРИ ОВОЩИ И ФРУКТЫ".

Участники делятся на две команды по 5 человек.

Овощи и фрукты рассыпаются на полу (в большой обруч). Каждой команде дают корзину. По команде ведущего под музыку, передвигаясь «змейкой» между конусами, одна команда собирает овощи, другая - фрукты. Затем участники каждой команды называют собранные ими овощи и фрукты. Зрители хлопают, если участники правильно определили.

ВЕДУЩАЯ: Молодцы, ребята! Команды, возьмите конверт с 1 секретом!

А теперь, когда у нас есть продукты, мы сварим борщ.

ИГРА "СВАРИ БОРЩ".

В игре участвуют две команды по 5 человек. Перед каждой командой стоит стол с муляжами овощей и других продуктов на тарелочках. На противоположной стороне стоит стол и кастрюля. Задача игроков по команде ведущей под музыку, по очереди правильно положить все компоненты для борща в кастрюлю, преодолевая задания по пути к кастрюле: помыть овощ (имитировать мытье), измельчить овощ (имитировать нарезание).

ВЕДУЩАЯ: Наверное, борщ получился отменным, сейчас мы проверим, все ли правильно сделали участники (*проверяет, зрители оценивают правильность выполнения задания*).

ВЕДУЩАЯ: Молодцы, ребята! С заданием справились. Команды, возьмите конверт со 2 секретом!

А время идет к обеду, пора бы стол накрыть. Поиграем в игру "Накрой стол для обеда и чая"!

ИГРА "НАКРОЙ СТОЛ ДЛЯ ОБЕДА И ЧАЯ".

Перед играющими стоят столы. На каждом столе лежат одинаковые предметы: скатерть, тарелка, ложка, вилка, кружка, чайник, хлеб, мясо, 2 миски с конфетами. На противоположной стороне стоят пустые столы. По команде ведущей, дети по очереди несут к столу нужные предметы. Одна команда накрывает обед, другая - стол для чая.

ВЕДУЩАЯ: Молодцы, ребята! Столы накрыты для обеда и чая! А я приглашаю наших зрителей подойти к тому столу, который вам больше нравится, как накрыт. Команды, возьмите конверт с 3 секретом!

Вы собрали конверты, и теперь пришла пора узнать секреты здорового питания! (*Дети открывают конверты, помещают карточки на мольберт и читают*).

Ребята, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни! Конечно, иногда можно съесть «вредную» пищу, но пусть это будет очень редко!

Сегодня я вас угощаю конфетами, но скушать их лучше после вкусного и полезного обеда! Будьте здоровы! В здоровом теле – здоровый дух!