Государственное образовательное автономное учреждение Амурской области «Свободненская специальная (коррекционная) школа-интернат»

**Конспект**

**коррекционно-воспитательного занятия**

**по оздоровительному направлению**

**Практическое занятие «Как и чем мы питаемся?»**

Воспитатель: первой квалификационной категории Пазникова Н.В.

г. Свободный

Цель:

Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека.

Задачи:

1.Ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».

2.Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.

3.Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

4.Привитие желания вести здоровый образ жизни.

Оборудование: картинки с продуктами для отгадывания загадок, конверт с письмом, цветные карандаши.

Организация класса на занятие. Мотивация к обучению.

Ребята, я рада видеть вас всех.

Актуализация знаний. Сообщение темы и цели занятия.

*Дети садятся на стульчики полукругом лицом к доске*

Тему занятия, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...(капуста).

2.Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и чёрный, он и белый,

А бывает подгорелый. (Хлеб)

3.Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто… (молоко).

4. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый ...(апельсин).

Как одним словом назвать отгадки, что это? (Продукты питания).

* О чем мы будем говорить сегодня?
* Сегодня мы поговорим о здоровой пище для всей семьи и научимся выбирать полезные продукты питания.

Рефлексия 1

* Ребята, я думаю, что вы уже кое-что знаете о здоровой пище.

Работа по теме занятия.

1.Беседа.

* Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.
* Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? (Ответы детей)
* Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).
* Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм,). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.
* Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.
* Сегодня утром почтальон вручил мне письмо, адресованное ребятам из «Здоровейки», то есть вам. Пришло оно от мальчика Пети. Вам интересно узнать, что он нам пишет? Тогда слушайте ( *читает письмо*):

Ем всегда я что хочу —

Чипсы, вафли, чупа-чупс...

Каши вашей мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз —

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

* Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Петя? (Нет, он ест много сладкого, всухомятку, не любит кашу и щи).
* Ещё Петя даёт нам советы. А вы послушайте и решите, правильные они или нет.

*Дети встают перед стульчиками.*

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «Нет!».

Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

*Нет.*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

*Нет.*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

*Дети не хлопают.*

Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

*Нет.*

* Как вы считаете, полезные советы нам дал Петя?

*Нет.*

Итог. Рефлексия

* Ребята, что вы узнали на занятии о правильном питании?