**Программное содержание:**

* Формировать представление о здоровом образе жизни.
* Формировать представление о полезной и вредной пище.
* Подвести к пониманию того, что для здоровья необходимо правильное питание.
* Расширение и обогащение словарного запаса.
* Формировать умение отчётливо произносить слова.
* Развивать умение понимать обобщающие слова (овощи, фрукты, молочные продукты).
* Развивать умение слышать и понимать заданный вопрос.
* Развивать внимание, мышление, воображение.
* Способствовать овладению ребёнком навыков саморегуляции, средствами релаксационных техник.
* Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

**Материал**: [Кукла](https://www.google.com/url?q=http://kupi-kolyasku.ru/&sa=D&usg=AFQjCNFV24JRChLhpzH-QuSe83vqw_-J-g) Обжорка, корзинка с продуктами (конфеты, чипсы, кока-кола),  изображение дерева, карточки-листочки с изображением фруктов, овощей, молочных продуктов, рыба, каши, соки, орехи, черный хлеб, яйца.

**Ход занятия.**

Помни истину простую — Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней, Хоть противный — надо пить.

Он спасает от болезней, Без болезней — лучше жить!

От простуды и ангины Помогают апельсины,

 Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

(Л. Зильберг)

Воспитатель: Ребята, у нас в гостях Обжорка.

Обжорка:  Я — обжорка знаменитый,

Потому что очень сытый.

Много ем, аж тяжело дышать,

Но хочу я вам сказать

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».

Я пришёл к вам в гости, чтобы угостить вас очень полезными продуктами, они у меня в корзинке, посмотрите.

Воспитатель достаёт «полезные» продукты из корзинки: конфеты, чипсы, кока-колу.

Воспитатель: Ребята, разве это полезные продукты?

Дети: нет.

Воспитатель: Обжорка, разве ты не знал, что всё, что ты принёс не полезные, а очень вредные продукты.

Обжорка: нет.

Воспитатель: Это вредные для человека продукты. Чупа - чупс, жевательные резинки, конфеты, от таких продуктов портятся зубы; сладкая газированная вода – от нее портится желудок и болит животик. Очень вредно грызть чипсы, и сухарики – т. к. в них много соли, и содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители. Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше и совсем отказаться от их употребления.

Воспитатель: Ребята, давайте попробуем разобраться, что полезно для здоровья, а что нет. Посмотрите, какое «Дерево здоровья» у меня есть (изображение дерева с перевёрнутыми листочками, на листочках, с обратной стороны изображены различные продукты). Давайте по одной переворачивать карточки-листочки и разбираться, полезен или вреден продукт для здоровья.

Дети по очереди подходят к «дереву», переворачивают листок, называют, что на нём изображено. Открыть 3 картинки

**Динамическая пауза.  Будь здоров.**

Рано утром просыпайся, - ходьба

Себе, людям улыбайся, - махи руками

Ты зарядкой занимайся – повороты

Обливайся, вытирайся - махи руками

Всегда правильно питайся - ходьба.

Аккуратно одевайся,

В садик смело отправляться!

Воспитатель: Молодцы! Давайте снова переворачивать листочки. Открыть 3 картинки

**Релаксационное упражнение «Апельсин».**

Воспитатель: Ребята, сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит апельсин. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали »весь сок. Теперь представьте себе, что апельсин находится в левой руке. Повторите упражнение. Теперь выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

Воспитатель: Ребята, у нас остались ещё листочки, давайте открывать.

Открыть 3 картинки.

**Игра «Правильно-неправильно»:**

Слушайте внимательно,

Делайте старательно.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2.Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать  (топают - нет, нет).

Воспитатель: Ну, теперь, Обжорка, запомнил какие продукты полезные. Ребята возьмите из тарелки только полезные продукты и подарите их Обжорке, а остальные мы выбросим.

Картинки: овощи, фрукты, молочные продукты, рыба, каши, соки, орехи, черный хлеб, яйца, молоко, творог, сметана.

Молочные продукты – это замечательно! Очень вкусные и питательные! Пейте, дети, молоко, будете здоровы! Особенно молочные продукты важны для детей, в них много кальция. Этот витамин укрепляет наш иммунитет, делает крепкими наши кости.

Фрукты, овощи – основные источники витаминов. Вот почему фрукты и овощи должны быть в нашем рационе каждый день и регулярно. Если каких — то витаминов не хватает в организме, то начинаются сбои и человек плохо себя чувствует, становится слабым и заболевает. Люди употребляют овощи, фрукты свежими, сушеными, консервированными.

Поэтому ешьте овощи и фрукты и будьте здоровы!!!