**Конспект урока человек.**

**Тема:** «Правила приёма пищи».

**Ход урока.**

- Дети, послушайте стихотворение

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.

«Правильное питание - залог здоровья!» Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

- Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе, правильно питаться и т.д.

- Предлагаю посмотреть презентацию о жадном мальчике, который все подряд ел и очень много. Сообщаю, что Петя дает нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет.

**3 словесная игра.** Постоянно надо есть для здоровья вашего больше сладостей, конфет и поменьше каши.

Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? 2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? 3. Навсегда запомните, милые друзья, не почистив зубы, спать идти пора.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши! 4. А когда устали и хотите спать, захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет?

**Физминутка «Вершки и корешки».**

*Д\и «Какой сок в стаканчике?».*

Сок из яблок - яблочный; из винограда - …; из апельсина - …; из моркови - …; из лимона - …; из арбуза - …; из бананов - …; из ананаса - …; из свеклы - …

Основные правила здорового питания:

1. Еда должна быть разнообразной и полезной. 2. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.

3. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду. 4. Не есть перед сном.