**Беседа о здоровье с начальной школы**

Ребята, сегодня мы, поговорим о том, как надо кушать, и какие продукты полезны для здоровья.

Вы с Мариной Юрьевной  занимаетесь по программе «Правильное питание» и многое уже знаете. Поэтому мы проведем с вами соревнование. А лучшие получат призы.

Сейчас я буду задавать вопросы, а кто знает ответ, должен поднять руку. Кто первый поднимет руку, то и будет отвечать первым. За правильный ответ мы будем давать бонус. Если вы будете выкрикивать, то бонус вы не получите. В конце занятия победителем объявляется тот, кто больше всех наберет бонусов.

Итак, я начинаю.

1. Где начинается первичная обработка пищи? (в ротовой полости; во рту)

2. Загадка: белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает. Что это? (зубы и язык)

3. Что вырабатывают слюнные железы? (слюну)

4. Для чего нужна слюна? (для смачивания пищи)

5. Где начинается процесс пищеварения? (в желудке)

6. Что еще входит в состав пищеварительной системы? (пищевод, тонкая и толстая кишка)

Молодцы!

Ребята, посмотрите, Дима принес с собой продукты. Он сейчас будет кушать, а вы должны сказать, какие ошибки он допускает. Сначала посмотрите, а потом отвечайте.

( ест громко, грязно, кидается продуктами, громко смеется, разговаривает за столом)

Теперь у меня следующее для вас задание.

Ксюша приготовила загадки о своих любимых продуктах. Вы их видите на доске под разными номерами. Вы будете называть номер, Ксюша перевернет загадку и вам прочитает. Кто первым поднимет руку, тот и отвечает. Выкрики с места я не принимаю.

1. Сам он сладок, два пузат.

Полосат его халат.

Воробью наверняка

Не проклюнуть толстяка.

(арбуз)

2. Каждый листик – как ладошка,

Схож он с бусами немножко.

Был зеленым, а поспел он –

Стал янтарным, красным, белым.

(виноград)

3. Сидит бабка на грядке

Вся в заплатках.

Кто ни взглянет –

Всяк заплачет.

(лук)

4. Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это?...

(репка)

5. Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Заглянешь в серединку –

Увидишь сердцевинку.

Из плодов он тверже всех,

Называется…

(орех)

6. Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

Откусишь – сладко.

(яблоко)

7. Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались в ладошки

Бусинки – дробинки.

(горох)

8. Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява,

Кто любит щи –

Меня в них ищи.

(капуста)

Ребята, а кто ответит, почему нам необходимы эти продукты?

А здесь у нас спрятаны правила рационального питания. Я буду их открывать по очереди, а тот, кого я назову, будет вслух читать

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Никогда не переедать

2, Тщательно пережевывать пищу

3. Не употреблять очень горячую пищу

4. Не злоупотреблять сладостями

5. Больше есть зелени, овощей, фруктов

6. Ужинать за 2 часа до сна

7. Установить режим питания.

Ребята, вам понятно? Вы все запомнили?

А сейчас посчитаем бонусы и вручим призы.