

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад "Алёнушка" с.Владимировка Ивнянского района
Белгородской области**

Конспект занятия в старшей подгруппе на тему:

«Правильное питание - залог здоровья».

Подготовила:
воспитатель Н.С.Лысенко

2016 г.

Конспект занятия в старшей подгруппе на тему:

«Правильное питание – залог здоровья».

Задачи:

Обучающие: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; презентация по теме.

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие.

На проекторе выставляются картинки с продуктами питания.

– витамин А. Обсуждение о том в каких продуктах есть витамин А и для чего нужен организму этот витамин.

– витамин Д. По аналогии с витамином А.

– витамин Е. По аналогии с витамином А.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». Но здоровье еще зависит и от того как много двигается человек. Давайте и мы с вами подвигаемся.

Физминутка

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

А теперь мы попробуем отгадать загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи) слайд 1

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да

А еще наши дети знают, из каких овощей готовится борщ, и сейчас мы тебе покажем.

Игра «Юный кулинар»

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

воспитатель: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Игра «Полезные и не полезные продукты»

воспитатель: Сейчас я буду вам показывать картинки. Если на картинке полезный продукт – то вы хлопайте в ладоши. Если – не полезный, то вы ничего не делаете .

Рыба, пирожное, яйца, конфеты, овощи, лимонад, фрукты, чипсы, творог, гамбургер, каша

йогурт

воспитатель: Ну, молодцы ребята! Еще я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

- 1.Главное не переedayте.
- 2.Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
- 3.Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- 4.Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
- 5.Овощи и фрукты – полезные продукты
- 6.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Ребята, что можно кушать, а что нельзя?

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переedayть, нужно есть больше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.