ГУО «Борщёвский детский-сад- базовая школа»

План-конспект занятия

«В поисках здоровой

и полезной пищи»

 составила:

 воспитатель Гончарова И.Н.

2018

**Ребёнок и общество**

 **занятие в старшей группе**

 **«В поисках здоровой и полезной пищи»**

**Программные задачи:** формировать у воспитанников представления о правилах здорового питания, о влиянии продуктов на здоровье человека ;о витаминах, других веществах(белках ,жирах),их роли для сохранения здоровья и поддержки активной жизнедеятельности людей; продолжать развивать умение выбирать полезные для здоровья продукты и находить вредные ;расширить представление о кашах ,как полезном продукте питания ,закрепить знания о различных видах круп ,об овощах и фруктах ;воспитывать культуру питания.

**Методы и приёмы:** сюрпризный момент: словесные (пословицы поговорки, загадки, стихотворения ) , игровые (дидактические игры, дидактические упражнения ,игра-путешествие),наглядные (различные иллюстрации по теме),практические (изучение круп, определение на ощупь) ,использование ТСО.

**Предварительная работа:** беседы о пользе овощей и фруктов,о вредном влиянии на организм человека употребления некоторых продуктов (чипсов, газированной воды, сладостей),рассматривание иллюстраций. рассказы о пользе молочных продуктов.

**Наглядный материал:**игрушка солнышко с лучиками-ленточками,

карта для путешествия, «дощечки» разных цветов (из картона), различные крупы в коробочках, картинки блюд из крупы, молочных продуктов ,овощей и фруктов ,карточки для игр(см. игровое пособие),плакаты, солнышки для рефлексии ,игрушки персонажей мультфильма ( Сова,Кролик ,Пятачок,Ослик,Винни-Пух)

**Ход занятия**

1.**Организационный момент.**

 Воспитатель. Утром ранним,кто-то странный

 Заглянул в моё окно.

 На ладошке появилось

 Ярко рыжее пятно.(в руках вос-ля появляется солнышко)

Это солнце заглянуло,

Будто лучик протянуло,

Тонкий лучик золотой,

Поздоровался со мной (дети поднимают руки к солнышку)

 Доброе утро солнцу и птицам (Доброе утро!)

 Доброе утро гостям и друзьям! (Доброе утро!)

 Доброе утро всем нам! (Доброе утро!) (дети берут лучики)

Пусть доброе утро не будет изменчиво,

Пусть доброе утро длиться до вечера.

Воспитатель предлагает поздороваться и улыбнуться друг другу, говоритчто люди,когда здороваются, желают друг другу здоровья. Спрашивает у детей, что нужно делать, чтобы быть здоровым. (заниматься спортом, делать зарядку. соблюдать режим дня, мыть руки, есть витамины, гулять на свежем воздухе, **правильно питаться)**

**2.Основная часть.**

Воспитатель говорит о том, что правильное питание очень важно для организма человека. Сегодня дети узнают очень много интересного и полезного.

Воспитатель сообщает детям о том, что по электронной почте пришло сообщение от Винни-Пуха.

 «Привет,друзья! Своё сообщение отправляю из больницы. У меня проблемы со здоровьем: разболелся живот. Доктор мне дал совет: что справиться с болезнью мне поможет правильное питание. Я уже составил себе меню:

 1.Пирожное с газировкой.

 2.Чипсы.

 3. Шоколадные конфеты.

Это моя любимая еда. Всё это съем и буду здоровым. Вы со мной согласны?»

Воспитатель спрашивает у детей о том, что они думают по поводу меню.Поправится Винни-Пухвсё это съев, может ему и вовсе не есть, а человек может прожить без еды.(ответы детей)

 Питаться нужно всем и взрослым, и детям, и животным, и растениям. Чтобы расти крепкими и здоровыми необходимо употреблять разнообразнуюпищу, еда должна быть полезной, содержать нужные витамины и питательные вещества. А чтобы узнать о правильном. здоровом питании, отправимся в путешествие по извилистым дорожкам волшебного леса в поисках новых знаний.

(Звучит сказочная мелодия, дети закрывают глаза. **Примечание: дети могу путешествовать в виртуальном пространстве с помощью компьютера, где встретятся с жителями волшебного леса. А также в пространстве группы, где героев заменят мягкие игрушки)**

**Воспитатель.**Чудо-чудо – из чудес! Вот волшебный лес. Вот карта волшебная здесь. Разноцветные дорожки нарисованы на ней. По дорожкам кто пойдёт, тот здоровье обретёт.

 По синей дорожке мы с вами пойдём и к Мудрой Сове попадём (идём по дощечкам-дорожкам синего цвета)

 Здравствуй, тётушка Сова. Мы отправились в путешествие по вашему волшебному лесу, чтобы узнать побольше о здоровом питании.

**Мудрая Сова:** Здравствуйте, ребята! Да, здоровая еда- полезна и вкусна.

Для того, чтобы быть здоровым, нужно употреблять в пищу разнообразные продукты. Очень полезна растительная пища. Я вам расскажу про крупы,

Из которых можно приготовить вкусные и питательные блюда. Кто знает названия круп (ответы детей). Правильно, но это не всё. У меня на полочке

Стоят баночки с разными крупами. Подойдите ко мне, рассмотрим их (дети

рассматривают, трогают на ощупь). Еда приготовленная из этих круп очень

питательная, богатая витаминами и полезными веществами (белками, жирами, углеводами), которые очень необходимы нашему организму.

Из круп готовятся котлеты, биточки, запеканки, пудинги, оладьи, добавляют крупы в супы. А из манной крупы можно приготовить вкусные сладкие блюда- суфле, муссы. (детям показывают слайды или картинки). Самым полезным, особенно для детей являются каши. Кто с кашей дружит-тот живёт не тужит. Из пшена варят пшённую кашу, из риса- рисовую, из овсяных хлопьев – овсяную, из перловой крупы - перловую кашу. Все эти каши вам дают в детском саду. А теперь мы закрепим полученные знания в игре.

 **Игра «Назови крупу и кашу из неё»**

 **Игра «Узнай на ощупь»**

Растительная пище-это не только крупы, а ещё фрукты и овощи, а также различные масла (подсолнечное, льняное, рапсовое). Но об этом вы узнаете, если пойдёте по жёлтой дорожке.

**Воспитатель.** По жёлтой дорожке если пойдём, то к жёлтому мостику мы подойдём. А что бы мостик перейти нам нужно отдохнуть, набраться сил.

**Физическая пауза (см. «Приложение»)**

**Воспитатель.** Жёлтый мостик перешли и к Умному Кролику мы подошли.

Здравствуй, Умный Кролик, мы пришли к тебе за знаниями, хотим побольше узнать о фруктах и овощах.

**Умный Кролик.** Здравствуйте, ребята!

 Бодрость чтобы получить, надо овощи любить.

 За ботву тащу морковку, съев, спешу на тренировку.

 Лук, чеснок – мои друзья, ведь без них никак нельзя.

 Вирус гриппа одолеть, не желаю я болеть.

 Много ягод ешьте, фруктов нет полезнее продуктов.

В овощах и фруктах находятся витамины. Они укрепляют кости изубы, очень нужны витамины коже, помогают выздоравливать, нужны для роста и здоровья, борются с микробами, улучшают зрение, защищают от простуды.

 (рассматривают плакат, где и в каких овощах и фруктах содержаться витамины, как называются)

 «Овощи и фрукты – ценные продукты!» Это продукты здорового питания. Об овощах и фруктах вы уже много знаете. Я хочу проверить ваши знания.

 **Игра «Юный кулинар» («Сварим борщи компот»)**

**Игра «Овощи и фрукты» («Наведи порядок»). Приложение.**

 (игры взяты из игрового пособия)

 Молодцы, ребята! Вы справились с заданиями. Желаю вам удачи!

**Воспитатель.** На зелёную дорожку чтоб попасть нам без труда, отгадать загадку нужно, для на это не беда.

 Белое, а не вода, сладкое, да не мёд.

 От рогатого берут и деточкам дают. (Молоко)

Мы будем говорить с вами о молоке и молочных продуктах. А поможет нам в этом Шустрый Пятачок. Здравствуй, Пятачок. Ты всегда такой весёлый и шустрый. Где-ты берёшь столько сил и энергии.

**Шустрый Пятачок.** Здравствуйте! Я с самого детства пью молоко. Оно даёт мне энергию и много сил. Молоко можно по праву считать одним из чудес на Земле. Первая пища младенца - это молоко. На первых порах жизни молоко-единственная пища человека. Почти все животные, которые только появились на свет тоже пьют молоко. Ребёнок от молока быстро растёт и развивается. В молочных продуктах и молоке находятся белки, жиры и витамины –всё необходимое для жизни. Особенно молоко и молочные продукты важны в питании больного человека.

 - А какие молочные продукты вы знаете? (дети отвечают, Пятачок показывает картинки с изображением продуктов)

 «Молоко, молоко для здоровья нам дано!» (дети повторяют поговорку)

 Молочные продукты-это замечательно! Очень вкусно и питательно.

 **Игра «Здоровье на тарелке»** (Приложение)

 Молодцы, ребята! Пейте дети молоко-будете здоровы!

**Воспитатель.** Отправляемся дальше. Я слышу чей-то голос. Кто-то зовёт на помощь. Дети впереди у нас чёрная дорожка. По чёрной дорожке пойдём

И к болоту попадём. В это болото провалился Задумчивый Ослик. Что случилось с ним.

**Задумчивый Ослик.** На болоте я увидел красивые баночки и коробочки. Я пошёл, чтобы посмотреть, а там оказались вкусные конфеты, чипсы, газировка и много разных вкусностей. Я всё ел, ел и не мог остановиться.

 И вот результат: меня захватили Злючки питания, которые живут в этом болоте. Я задумался, как я мог застрять в этой трясине. Помогите мне выбраться.

**Воспитатель.** Мы много узнали интересного о полезной еде и постараемся помочь тебе. Ребята, посмотрите сколько продуктов лежит в тележке, давайте поможем разобрать где полезные продукты питания, где вредные.

**Игра «Выбери меня» (Приложение)**

Давайте расскажем Ослику, какую пищу нужно есть.

**Игра «Ответь правильно» (Приложение)**

У нас для злючек питания есть вот такой ответ:

 (дети читают стихотворение)

 Вредной пище скажем «Нет!»

 Хоть конечно не секрет:

 Пища в мире есть такая-

 Сладким вкусом привлекает,

 Только пользы не даёт,

 Людям лишний вес несёт.

 Скажем этой пище «Нет!»

 Чтоб избавиться от бед.

(Задумчивый Ослик освобождается из болота)

**Задумчивый Ослик.** Спасибо, ребята. Я вижу вы не зря путешествовали по нашему лесу. Вы узнали много нового о здоровой пище и как надо правильно питаться. Я пока сидел в болоте я думал, и вот что я придумал.

**Правила здорового питания**

1.Садись за стол с чистыми руками.

 2.Не разговаривай во время еды.

 3. Тщательно пережёвывай пищу.

 4.Не переедай.

 5. Не ешь перед сном.

 6.Не увлекайся жаренной, солёной, жирной пищей.

 7.Пейте побольше чистой воды.

 8.Чисти зубы и соблюдай гигиену полости рта после приёма пищи.

Приходите к нам ещё за новыми знаниями. Всего хорошего.

**3.Заключительная.**

**Воспитатель.** Ну вот наше путешествие подошло к концу, закрыли глаза

(звучит музыка,дети оказываются в группе)

Какой же ответ мы дадим Винни-Пуху (ответы детей)

 Ешь сметану, масло, творог, пей кефир и молоко,

 Каши, овощи и фрукты- все полезные продукты.

 Будешь ты тогда весёлым, быстрым, смелым и здоровым.

Для нашего здоровья полноценная пища –важнейшее условие!

**Рефлексия.**

 Ребята, вам понравилось наше путешествие. У меня на тарелочках лежат лучики грустные и весёлые. Внимательно посмотрите на них и выберите нужные. (на обратной стороне расположены картинки со здоровой пищей и

продуктами питания вредными для здоровья)

**Приложение**

1.Физическая пауза.

 Вот так яблоко (руки вверх, обвели полукруг)

 Оно- (руки в стороны). Соку сладкого полно (руки на пояс)

 Руки протяните, (протянули руки вперёд). Яблоко сорвите (руки вверх)

 Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)

 Трудно яблоко достать (подтянулись)

 Подпрыгну, руку протяну(подпрыгнули), и быстро яблоко сорву!(хлопок в ладоши над головой)

 Вот так яблоко! (встали)

 Оно- (руки в стороны) Соку сладкого полно. (руки на пояс)

2.Игра «Назови крупу и кашу из неё»

Цель: упражнять в умении называть крупы и название каш, употребляя правильно слова в нужном падеже.

Материал: картинки с изображением крупы.

Содержание: картинки с крупами лежат перевернутые, ребёнок берёт карточку, называет крупу и кашу из неё.

3. Игра «Определи на ощупь «

Цель: упражнять детей в умении определять вид крупы на ощупь.

Содержание: под салфеткой лежит коробочка с крупой, накрытая салфеткой, ребёнок на ощупь определяет вид крупы.

4.Игра «Юный кулинар» (вариант. «Сварим борщ и компот»)

Цель» упражнять детей в умении находить нужные продукты.

Содержание: две группы детей находят продукты необходимые для приготовления борща, компота. Прикрепляют на полотно-кастрюлю (игровое пособие)

5.Игра «Овощи и фрукты» (вариант «Наведи порядок»)

Цель: развивать умение правильно называть фрукты и овощи, правильно классифицировать.

Содержание: выбрать из предложенных продуктов нужные и разложить овощи в ящик, фрукты в корзину. (игровое пособие)

6.Игра «Здоровье на тарелке»

Цель: закреплять знания полученные о продуктах питания.

Содержание: выбрать необходимые молочные продукты из предложенных, правильно назвать.

7.Игра «Выбери меня»

Цель: закреплять представления детей о вредных и полезных продуктах питания.

Содержание: из предложенных продуктов выбрать полезные. положить в тележку, вредные выбросить в ведро. (игровое пособие)

8.Игра «Ответь правильно»

-Наша пища должна быть:

А) полезная

Б) вкусная

-Каждый день необходимо выпивать один стакан:

А) молока

Б) лимонада

-Каждое утро ты должен съедать:

А) тарелку каши

Б) пачку чипсов

Полезно для здоровья есть больше:

А) фруктов и овощей

Б) сладостей.