

## **Конспект занятия в старшей группе по образовательной деятельности «Познание» 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. Слайд 2

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.

Слайд 3 – витамин А. Обсуждение о том в каких продуктах есть витамин А и для чего нужен организму этот витамин.

Слайд 4 – витамин Д. По аналогии с витамином А.

Слайд 5 – 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.

Появляется Доктор Здоровяков  
Доктор З: здравствуйте ребята, рад вас видеть!  
Дети: Здравствуйте, а вы кто?  
Доктор З: я, доктор Здоровяков, я приехал к вам в гости, чтобы рассказать о своей стране Здоровячков. Там никто никогда не болеет, все красивые и сильные.  
Воспитатель: а почему это у вас никто не болеет?  
Доктор З: да потому что у нас все правильно питаются и занимаются спортом.  
Воспитатель: ой, а вы не могли бы рассказать нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.  
Доктор З: С удовольствием это сделаю.  
Хотите узнать, чем же я питаюсь?  
Дети: Да.  
Доктор З: тогда отгадайте **загадки**:

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда (салат) слайд 7

Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый (сок) слайд 8

Знай, корове нелегко  
Делать детям (молоко) слайд 9

Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть (сметану) слайд 10

Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех (хлеб) слайд 11

Ты конфеты не ищи –  
Ешь с капустой свежей (щи) слайд 12

За окном зима иль лето  
На второе нам – (котлета) слайд 13

Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное (мясо) слайд 14

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной (крупы) слайд 15

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты) слайд 16

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

Дети: Да

Воспитатель: конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи.

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

**Игра «Юный кулинар»** слайд 17

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: да, любим

Доктор З: 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.

Воспитатель: видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Доктор ЗП: да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране Здоровячков.

**Игра «Полезные и неполезные продукты»**

Доктор ЗП: сейчас вы увидите на экране картинки. Если на картинке полезный продукт – то вы хлопайте в ладоши. Если – не полезный, то вы ничего не делаете.

Слайд 18 рыба

Слайд 19 пирожное

Слайд 20 яйца

Слайд 21 конфеты

Слайд 22 овощи

Слайд 23 лимонад

Слайд 24 фрукты

Слайд 25 чипсы

Слайд 26 творог

Слайд 27 гамбургер

Слайд 28 каша

Слайд 29 йогурт

Доктор З: ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание 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.

А на прощание хочу прочитать вам стихотворение. Слайд 30. Доктор уходит.

Воспитатель: 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 то же время.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стране Здоровячков.

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Молодцы! Слайд 31. Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.