

СП «Детский сад Аленушка» ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

Конспект занятия  
в подготовительной группе  
на тему: «Правила здорового питания»



Цель: закрепление знаний старших дошкольников о правильном питании в

Задачи воспитания: воспитывать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость; навыки сотрудничества.

Подготовка к непосредственно образовательной деятельности в режимные моменты: беседа с детьми «Полезных и вредных продуктах питания»; «Кока-кола: польза или вред?»; просмотр мультфильмов на тему «Продукты питания»; разучивание пальчиковой игры на тему: «Продукты питания»; заранее подготовленный эксперимент «Как разные жидкости влияют на наши зубы» (за сутки до проведения занятия): 3 яйца поместить в емкости с разными жидкостями – в воду, молоко и Кока-колу (результат дети должны узнать в конце занятия)

### **Организационный момент.**

Создание эмоционального фона восприятия картины.

Воспитатель: Ребята! Сегодня у нас гости, давайте их поприветствуем (дети здороваются, встают в круг). И поприветствуем друг друга:

Встанем мы в кружочек дружно,  
Поздороваться нам нужно:  
Говорю вам всем «Привет!»  
Улыбнитесь мне в ответ.  
Здравствуй правая рука,  
Здравствуй левая рука,  
Здравствуй друг, здравствуй друг,  
Здравствуй весь наш дружный круг.

Воспитатель: Ребята, вы все сказали одно слово: «Здравствуй!» Как вы думаете, что оно означает? *(ответы детей)* Да, это не простое слово, а волшебное, ведь когда мы его произносим, то мы с вами желаем друг другу здоровья и дарим другим частичку здоровья. Давайте еще раз вместе произнесем это волшебное слово: «Здравствуй!»

*(Звучит музыка и появляется воздушный шарик с привязанным конвертом)*  
Воспитатель: ребята, откуда этот шарик появился? Там что-то привязано. Кто-то нам прислал письмо. Прочитаем его? *(да)*

*«Здравствуйте ребята! Пишет вам Незнайка.*

*У меня очень сильно болит живот и зубы. Я никак не могу понять - почему так произошло? Ведь я ел только самую вкусную пищу: пирожные, чипсы, торты, конфеты, пил кока — колу. Ребята, помогите мне пожалуйста разобраться: отчего же так получилось и что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?»*

- Ребята, как вы думаете, почему у Незнайки заболел живот и зубы? *(он ел вредные продукты; неправильно питался)*

-Хотите ему помочь? *(да)*

Воспитатель: - Тогда, я предлагаю вам отправиться в страну «Здорового питания», жители которой приготовили для нас задания. За каждое выполненное задание мы будем получать правило Здорового питания и этим правилам мы Незнайку научим, чтобы у него больше никогда ничего не болело. Но как нам попасть в эту страну? На каком транспорте можно передвигаться? *(на автомобиле, на автобусе, на поезде).*

*Если затрудняются – загадать загадку: «Угадайте, на каком виде транспорта мы отправимся путешествовать?» (загадка о поезде)»*

- Отличная идея! Давайте возьмем с собой конверт, чтобы складывать в него правила (поручить какому-нибудь ребенку нести конверт), сядем в свой волшебный поезд и отправимся в путь.

*Звучит музыка «Поезд мчится» дети приезжают к заданию 1*

### **Основная часть:**

Воспитатель: Вот мы и в стране «Здорового питания» и первое задание.

#### **Задание 1 Дигра «Разрезные картинки»**

Воспитатель: Ребята, посмотрите, тут лежат конверты. Вам надо разбиться на пары по цвету и фигуре ваших эмблем на груди и взять соответствующие конверты. Открывайте конверты. Нужно собрать на доске картинки и узнаем первое правило Здорового питания.

*(Индивидуальный опрос)*

-Тимур, что у тебя получилось?

- А у тебя Дима?

- У тебя София что получилось?

-А у Ариши что получилось?

- Как можно их назвать одним словом?

- Какие это продукты питания? *(полезные)*

- Как вы думаете, почему эти продукты полезные? *(В них содержатся витамины и полезные вещества)*

- Для чего человеку витамины? *(Чтобы расти, не болеть)*

Молодцы, вы справились с первым заданием! И получили за это первое правило Здорового питания – чтобы быть здоровым, нужно есть продукты, в которых много витаминов.

- Какое первое правило здорового питания мы с вами узнали? *(Нужно есть продукты, в которых много витаминов).*

-Саша, какому первому правилу мы научим Незнайку? *(надо есть продукты, в которых много витаминов).*

-Отлично! Кладите первое правило в конверт и отправляемся в путь.

-Какое по счету будет следующее задание? (2)

-В путь!

### **Задание 2 Игра «Правила приема пищи»**

-Ребята, а сколько раз в день мы кушаем? *(3 раза).*

-А как называются эти приёмы пищи? *(завтрак, обед, полдник,).*

-Когда завтрак? (утром) Обед? (днем) Полдник? (после сна)

-Что полезно есть на завтрак? (каша, чай). На обед? (суп, рыба, компот). На полдник? (йогурт, молоко).

-Может быть, попробуем составить примерное меню на день? *(Карточки-обозначения: завтрак, обед; полдник).* Распределитесь на команды *(работа в парах, выбор партнера по желанию).* И помните – меню должно быть полезным. *Работа парами за столом стоя. Взаимопроверка. Обсуждение:*

-Что вы предлагаете нам на завтрак покушать?

- А вы что предлагаете нам на обед?

- А что мы будем есть на полдник у вас?
- Ну что ж молодцы, вот мы и узнали второе правило здорового питания – чтобы быть всегда здоровым, нужно соблюдать режим питания.
- Какое второе правило Здорового питания? (опросить несколько детей)
- А первое правило какое?
- Верно, надо соблюдать режим и меню питания. Давайте положим это правило в конверт и отправимся дальше.
- Ребята, а куда мы поедem? (*выполнять третье задание*)
- А в какой стране мы находимся? (*в стране Здорового питания*)
- Зачем мы сюда приехали? (*узнать правила Здорового питания*)
- А зачем нам эти правила? (*чтобы помочь Незнайке*)
- Отправляемся дальше? Садимся в поезд и поехали!

### **Задание 3 Д/игра «Сервировка стола»**

*Подходят к столу, на котором беспорядочно разбросана посуда, салфетки*

*Воспитатель:* Кажется, нас здесь не ждали... Ребята, вы бы стали обедать за таким столом?

- Почему?

- А за каким столом приятно было бы сидеть?

- А посмотрите на этот стол (*картинка с изображением сервированного стола*)

- Ребята, это называется – сервировка

- Повторите все вместе – сервировка

*Индивидуальный опрос*

*Воспитатель:* Может быть, научим Незнайку сервировать стол? Сервировать стол (*новое слово*) значит - подготовить его для приема пищи. Будем работать все вместе, дружно.

-Сравните свой стол с образцом.

-Приятно за таким столом кушать?

-Ребята, что мы с вами делали? (сервировали стол) *Индивидуально опросить детей.*

-Отлично! Мы выполнили задание и получаем третье правило: *Культура питания*

-Какое третье правило?

*Индивидуальный опрос*

-А первое правило какое? (*есть продукты в которых много витаминов*)

-А второе правило какое? (*соблюдать режим питания*)

-А третье правило какое мы узнали? (*соблюдать культуру питания*)

-А зачем нам эти правила? (*чтобы рассказать Незнайке*)

-А зачем Незнайке эти правила? (*чтобы он всегда был здоровым*)

*Воспитатель:* Вы не устали? Конечно, нет – вы же здоровые дети!

-Продолжаем путешествие?

-А по какой стране мы путешествуем? (*по стране Здорового питания*)

-Едем к следующему заданию, какое оно будет по счету? (4)

#### **Задание 4 Ориентировка на листе**

Садятся за столы.

-Ребята, перед вами карточки с изображением фруктов. Как вы думаете, какое будет следующее правило? (*надо есть фрукты*)

-Но для того, чтобы получить это правило – нам нужно выполнить задание.

-Перед вами пеналы с геометрическими фигурами.

-Возьмите синий треугольник и закройте яблоко в левом верхнем углу.

- Красным кругом закройте яблоко в правом верхнем углу

- Желтым квадратом закройте яблоко в центре

- Зеленым прямоугольником закройте яблоко в левом нижнем углу
- Зеленым треугольником закройте яблоко в правом нижнем углу

*Взаимопроверка.*

*Сравнить с образцом. Образец на доске*

Отлично, молодцы! Мы справились и с этим заданием и получаем четвертое правило Здорового питания: чтобы быть здоровым – надо есть фрукты.

- Какое четвертое правило мы узнали?
- Какое первое правило?
- А второе?
- Кто назовет третье правило?
- А четвертое правило мы какое узнали?
- Молодцы! Кладем правило в конверт и продолжаем путешествие. По какой стране мы путешествуем?
- К какому заданию мы поедem в этот раз? (к 5)
- А зачем мы туда отправимся?
- Едем.

### **Задание 5 Лаборатория.**

Садятся за столы

- Ребята, мы с вами попали в лабораторию. Чтобы узнать пятое правило здорового питания, нам нужно провести эксперимент: «Как разные жидкости влияют на наши зубы»
- Ребята, как часто вы пьете газированный напиток «Кока-кола»?
- Почему?
- А как вы думаете, она полезна для здоровья человека?
- Давайте разберемся, стоит ли пить этот вкусный напиток.
- Помните, на прошлой неделе мы с вами провели эксперимент?

-Почему мы взяли для опыта именно яйцо?

- Расскажите об эксперименте, что мы делали? (*погрузили одно яйцо в воду, другое яйцо в молоко, а третье яйцо поместили в Кока-колу*)

- Достаньте пожалуйста яйцо из воды (обращается к ребенку)

- Достаньте яйцо из молока (обращается к ребенку)

- Достаньте яйцо из кока-колы (обращается к ребенку)

-Что вы можете сказать? (*яйца в воде и молоке остались белыми, а в кока-коле: окрасилось*)

- Какой вывод мы можем сделать? (*Скорлупа, погруженная в напиток Кока-Кола - потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой, а скорлупа, находящаяся в воде и молоке - не изменилась; от напитка «Кока-Кола» зубы, так же как и яичная скорлупа, могут темнеть и портиться*)

-Ребята, какое пятое правило мы узнали? (*чтобы зубы были здоровыми – не надо пить газированный напиток «Кока-Кола», а надо пить молоко и воду*)

- А какое первое правило Здорового питания?

-А второе правило?

-Третье правило кто назовет?

-Кто знает четвертое правило здорового питания?

-И пятое правило которое мы узнали?

-Кладем пятое правило в конверт.

-Ну вот, наше путешествие по стране Здорового питания подошло к концу и нам пора возвращаться в детский сад. Садимся в поезд, едем!

### Заключительная часть

*Рефлексия:*

*Воспитатель:*

- Где мы с вами побывали?

- Что там делали?



- Расскажите, какие правила здорового питания мы сегодня узнали? (*рассматривают картинки*)
- Зачем Незнайке эти правила? (*если он будет их соблюдать - у него никогда больше не будет болеть живот и зубы*)
- Что было самым сложным для вас?
- Что показалось легким?
- Что больше всего понравилось?
- Что нового вы узнали? (*что вкусная кока-кола вредно действует на организм человека*)
- Давайте отправим правила Здорового питания Незнайке (*привязываем к шарiku*)
- Пойдем отпускать шарик?