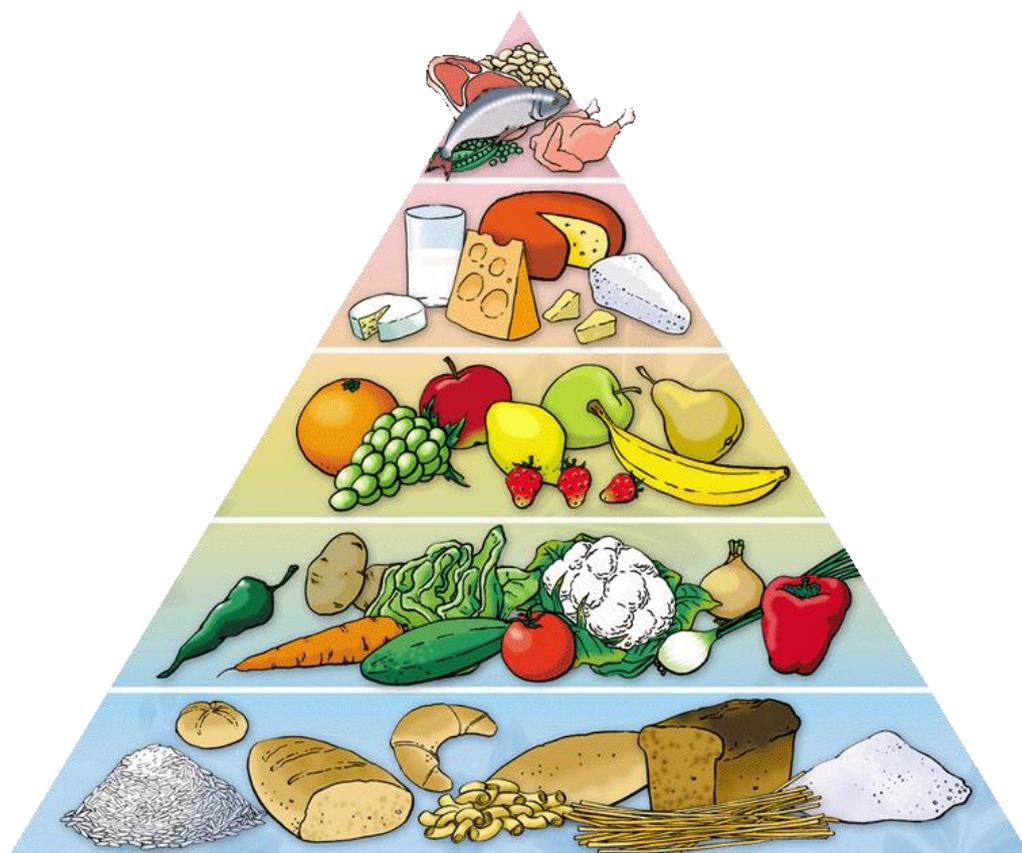


Конспект занятия
«Разговор о правильном питании»
в подготовительной к школе группе.
«Составление пирамиды правильного питания».



Цель: формировать у детей знания о здоровом и правильном питании, как составной части сохранения и укрепления здоровья

Задачи:

формирование умения выбирать полезные продукты для здорового питания

способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;

воспитывать стремление бережно относиться к своему здоровью, быть успешным в достижении своих целей.

Оборудование: макет пирамиды, картинки с изображением продуктов питания, картинки с изображением героев мультфильмов,

Предварительная работа: разучивание пословиц о хлебе, дидактические игры "Витаминка и ее друзья", "Чудесная корзина", беседа о витаминах, полезных продуктах.

Ход занятия

- Ребята, к нам в гости пришел мальчик Витя

Витя: Здравствуйте, ребята. Я пришел к вам за помощью. Ко мне в гости приехала бабушка, она меня очень любит и балует: каждый день мне печет блины, покупает в магазине тортики, конфеты, чипсы и пепси-колу. Я очень поправился и у меня стал болеть живот, и даже зубы. Что же мне делать?

---Как же помочь Вите (научить кушать только полезные и правильные продукты, а для этого составить пирамиду правильного питания и определить местоположение полезных продуктов.

---- А для чего человек должен есть? (Для того чтобы ходить, прыгать, бегать, работать, в общем, чтобы жить).

Да, человек из пищи получает энергию, которая необходима ему для жизни. Без пищи- нет энергии, и человек умирает. Но человек должен кушать только полезные продукты, неправильная и вредная пища приводит к различным болезням человека. И мы сейчас для Вити составим пирамиду правильного питания

Пирамиду разделим на 4 ступени. На них, ребята, мы будем размещать различные продукты. На первой ступени пирамиды мы разместим самые полезные продукты питания. Задача, которую мы должны решить непростая. Как вы думаете, мы справимся? Начнем с первой ступени пирамиды.

1 ступень

- Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами питания человека.

- Почему?

- В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. Кто знает пословицы о хлебе, назовите их.

Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.

Хлеб - всему голова.

Хоть по-старому, хоть по-новому, а без хлеба не прожить.

Хлеб да каша пища наша.

- Каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши.

- Почему они полезны? (*Ответы детей*)

Дидактическая игра "Скажи по-другому"

Каша из гречки - гречневая, из перловки - ..., из пшена - ..., из манки - ..., из овсянки - ..., из риса - рисовая, из кукурузы - кукурузная.

- Чтобы каша была вкуснее и полезнее, можно выбрать добавку к каше. С чем ее можно есть? Дети называют фрукты, ягоды, молоко.

- На первой ступени пирамиды, самой большой, как вы думаете, какие жизненно-важные продукты разместим? (*зерновые, крупы, хлеб*)

Дети прикрепляют на первую ступень пирамиды картинки с изображением круп, хлеба.

- Вы расположили продукты на первой ступени пирамиды, а что дальше? (*Ответы детей*)

2 ступень

- Во всех продуктах питания есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Они очень маленькие, даже под микроскопом их невозможно увидеть. Витамины - важнейшие компоненты, которые не образуются в организме, а поступают только с пищей. Какие витамины вы знаете? Витаминов много - но самые главные для нашего организма - это А, В и С.

- Ребята, посмотрите, не только Вите, но и героям мультфильмов нужна помощь. У них проблема со здоровьем.

На мольберте картинки с изображением сказочных героев и наборы картинок с изображением продуктов.

Игра "Помоги сказочным героям"

Давайте поможем нашим героям выбрать только полезные продукты, и расскажем, почему другие продукты вредные. Дети по 3 ребенка располагаются около мольберта и выполняют задание.

1. Мальчику с пальчик, чтобы подрасти, - морковка, яйца, рыба. (*гамбургер*)
2. Карлсону, чтобы не поправляться, - сок, капуста, помидоры, фрукты... (*торт*)
3. Знайке, чтобы улучшить зрение, - черника, зеленый лук, сыр... (*чипсы*)
4. Незнайке, чтобы подпитать мозг, - молоко, орехи, шоколад... (*лимонад*)

- На второй ступени пирамиды, которая чуть поменьше, мы разместим что? (овощи, фрукты и ягоды). Во фруктах и овощах и ягодах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние

здоровья и защитить от самых тяжелых заболеваний. *(Дети прикрепляют на вторую ступень пирамиды картинки с изображением овощей, фруктов, ягод)*

- Молодцы, мы уверенно идем к цели.

- Впереди третья ступень. На первой ступени основные продукты, на второй овощи, фрукты, ягоды, обогащенные витаминами. А как вы думаете, какие продукты должны быть на третьей ступени?

3 ступень

Ребята, отгадайте загадки:

Загадки:

Знай, корове нелегко,
Делать детям... *(молоко)*

Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть... *(сметану)*

За окном зима иль лето,
На второе нам – ... *(котлета)*

Ждем обеденного часа –
Будет отварное... *(мясо)*

Мясо, рыба, молоко –
Вместе все они – ... *(продукты)*

А теперь давайте ненадолго присядем.

Задание:

Посмотрите на картинки. Это мясо, молоко и рыба. А какие продукты из молока и мяса вы можете назвать.

Мясо – это животный белок. Рыба – тоже содержит белок, а также минеральные вещества: йод, фтор, кальций, медь и цинк, и витамины, которые нужны нашему организму. Белок нужен нашему организму для формирования и роста костей. Белок так и называют – строительный материал. И в молоке много полезных витаминов и веществ, Дети, пейте молоко парное, чтобы кариес исчез, чтобы кости были крепки, не болела голова, настроение чтоб было превеселое всегда. А какие продукты из молока вы знаете.

- Так какие продукты вы разместите на третьей ступени, которая еще меньше, чем предыдущие? *(молочные продукты, мясо и рыбу)*

Дети прикрепляют на третью ступень пирамиды картинки с изображением молочных продуктов, мяса и рыбы.

- Вот и вершина пирамиды здорового питания.

4 ступень

- 4 ступень самая маленькая. Что-то я запуталась, что мы сделали, что получилось? Ответы детей. Как вы думаете, какие продукты мы еще не учли? Какие продукты расположим на 4 ступени?

- Здесь мы расположим продукты, которые не содержат витаминов и белков. Как вы думаете, какие? *(Сладости, чипсы, кока-колу)*

- Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление сладостей приводит к ожирению. У любителей чипсов и кока-колы развивается кариес. Давайте мы убедимся в этом сами и убедим Витю.

Пройдем в нашу лабораторию. Дети надевают фартуки. Какие правила работы в лаборатории вы знаете? Дети говорят правила с воспитателем. (*Дети располагаются по трое возле столов*)

Опыт "Жирные чипсы"

Чипсы –это тонкие ломтики картофеля, обжаренные в масле.

Положили большой чипс на бумагу и согнули бумагу пополам. Остался жирный след, с желтым оттенком.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

Назовите секреты здорового питания.

- Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты. И будете здоровы. Это и есть - простые секреты здорового питания!

- Посмотрите, вы составили пирамиду здорового питания, определили местоположения продуктов в этой пирамиде.

А вот и памятка здорового питания для Вити, а также мы подарим такие памятки своим родителям, чтобы они знали, что вы, ребята, настоящие знатоки здорового питания.