

**Конспект занятия
«Разговор о правильном питании»
в подготовительной группе
на тему: «Полезные продукты»**



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

Задачи:

1. Обучающие: расширять знания о здоровом питании, обогащать словарный запас.
2. Развивающие: развивать внимание, воображение, речь.
3. Воспитывающие: воспитывать любовь к правильному питанию, воспитывать желание оказывать помощь, делать доброе дело.

Активизация словаря: завтрак, обед, полдник, меню, гарнир.

Предварительная работа: чтение стихотворений, отгадывание загадок, беседы о правильном питании.

Оборудование и материалы: кукла Маша, прозрачные банки с крупами (гречка, рис, овсяные хлопья, пшено, пшеничная и кукурузная крупа), карточки с изображениями овощей, фруктов, ягод, молочных продуктов, тканевый мешочек.

Ход занятия

Организационный момент.

Дети заходят в группу, в это время кукла Маша плачет. Воспитатель обращает внимание детей на нее.

Воспитатель: Здравствуй, Маша, почему ты плачешь? Расскажи нам.

Маша: Я слышала, что нужно питаться правильно, вот я и старалась, ела все самое вкусное, правильное. Сначала я ела шоколад, пила сладкую газировку, грызла леденцы, затем. Было так вкусно! Но от этого питания мне стало только хуже, у меня разболелся живот, потом голова и зубы! Помогите мне, пожалуйста!

Воспитатель: Ребята, разве Маша правильно питалась?

Дети: Нет, это не правильно.

Воспитатель: Маша, ты только не расстраивайся, мы тебе обязательно поможем, правда, ребята?

Дети: Да, обязательно поможем.

Воспитатель: Какие вы молодцы, а теперь садитесь на стулья и послушайте, что я вам расскажу. (Дети садятся на стулья.)

Основная часть.

Воспитатель: Чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть полезные, разнообразные и витаминные продукты. А какие, вы узнаете отгадав загадки.

Воспитатель загадывает загадки:

1. Как на нашей грядке

Выросли загадки.

Сочные да крупные

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

Осенью краснеют (*помидор*)

2. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

(*Яблоко*)

3. Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(*Лук*)

4. Без окон, без дверей,

Полна горница людей.

(*Огурец*)

5. Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице.

(Морковь)

6. Вся корявая немножко

И испачкана в земле,

А какая на столе!

Если жареная с маслом-

Объедение-это ясно! *(Картошка)*

7. Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный *(Баклажан)*

8. Он бывает, дети, разный –

Желтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне – глава специй!

Угадали? Это... *(Перец)*

9. Этот **фрукт на вкус хорош**

И на лампочку похож...*(Груша)*

10. Любят взрослые и дети

Самый вкусный **фрукт на свете!**

Кто рыжий круглый господин? -

Главный цитрус. *(апельсин)*

11 Апельсина брат меньшей, Потому как небольшой. -= Мандарин =-

12 Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растет.

А на вкус кислейший он.

Как зовут его? *(Лимон)*

13 Знают этот **фрукт** детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран.

Высоко растет. (банан)

Воспитатель: - Сегодня мы расскажем Маше, как мы питаемся в нашем детском саду и познакомим ее с нашим меню. Меню - это список блюд, которые мы едим в течении дня. Дети, что такое меню?

Дети: Меню - это список блюд.

Воспитатель: Как называется прием пищи утром?

Дети: Завтрак

Воспитатель: Что мы обычно едим на завтрак?

Дети: Омлет, бутерброд с маслом, какао, кашу.

Воспитатель: Каша - это полезная еда, которая поможет вам вырасти здоровыми и сильными. А какие продукты нам понадобятся для приготовления каши?

Дети: молоко, сахар, соль, крупа.

Воспитатель: Правильно все сказали, а крупа- это главный ингредиент в каше, без нее каши не сварить. И сейчас мы поиграем с вами в интересную игру. У меня есть баночки с различными крупами, и вы должны выбрать баночку, дать название крупы, и какая каша получится из нее? Например, это кукурузная крупа и из нее готовят кукурузную кашу.

Дети рассматривают и называют крупы в приготовленных прозрачных баночках (гречка, рис, геркулес, пшено, пшеничная и кукурузная крупа) Каждый ребенок берет одну баночку с крупой и составляет предложения по образцу воспитателя.

Воспитатель: Молодцы, про завтрак мы поговорили, а как называется прием пищи днем?

Дети: Обед.

Воспитатель: Правильно, обед у нас обычно состоит из трех блюд. Первое, второе и третье. Какое блюдо у нас обычно на первое?

Дети: Суп.

Воспитатель: Суп- это очень полезная еда. Суп дает нам много энергии и наполняет организм силой. Давайте подойдем к столу.

Дети подходят к столу, на котором находятся картинки с ингредиентами для супа.

Воспитатель: Посмотрите, здесь есть картинки с изображением продуктов для приготовления первого блюда. Вам нужно убрать лишние картинки, если они есть, и сказать какой суп можно приготовить из оставшихся продуктов. Давайте поделимся на две команды.

Дети делятся на две команды. Дети убирают лишние картинки и говорят название супа. Первая команда - гороховый суп, вторая- борщ.

Воспитатель: Молодцы, вы правильно все сделали, а мы как раз знаем игру про суп, давайте в не поиграем.

Физ. минутка. Хозяйка однажды с базара пришла...

Дети выполняют движения по тексту.

Воспитатель: Молодцы, присаживайтесь на стульчики. (Дети садятся).

После супа мы кушаем второе блюдо. На второе у нас обычно что-то мясное и гарнир. Гарнир – это добавление к рыбным или мясным блюдам. Это могут быть различные каши, макароны и картофельное пюре. Давайте подумаем, что можно приготовить из мяса?

Дети: Котлеты.

Воспитатель: Правильно, а какие бывают котлеты?

Дети: Рыба- рыбные, мясо-мясные, курица-куриные.

Воспитатель: Правильно, а что мы пьем в конце обеда? Что у нас на третье?

Дети: Компот.

Воспитатель: Из чего варят компот?

Дети: Компот варят из фруктов и ягод.

Воспитатель: В фруктах очень много витаминов, они укрепляют защитную функцию организма и помогают нам реже болеть и оставаться здоровыми. У меня есть волшебный мешочек, в нем много карточек с разными фруктами и ягодами. Каждый из вас достанет карточку, назовет что на ней изображено и какой компот из этого получится. Например, это слива, из сливы варят сливовый компот.

Дети по очереди достают из мешочка карточки, и составляют предложения по образцу воспитателя.

Воспитатель: Молодцы ребята, а как называется прием пищи после сна?

Дети: Прием пищи после сна – это полдник.

Маша: Ой, а я знаю, что такое полдник! Я его очень люблю! На полдник дают булочки, запеканку, сырники и кефир. Это очень вкусно!

Воспитатель: Маша, это очень хорошо, что ты любишь эти блюда, они очень полезные. Ребята, Маша сказала, что любит запеканку, сырники, кефир, а из чего сделаны эти продукты?

Дети: Они приготовлены из молока.

Воспитатель: Как одним словом, назвать продукты из молока?

Дети: Продукты из молока называются-молочные.

Воспитатель: Какие молочные продукты вы знаете?

Дети: Сметана, кефир, творог, мороженое, сгущенка.

Воспитатель: Вот сколько молочных продуктов назвали, в них очень много кальция. Кальций- это такой элемент, который позволяет нашим костям расти крепкими, а зубам – здоровыми. Кто кушает молочные продукты, тот растет сильным, красивым и умным.

Воспитатель: Ребята, давайте послушаем о пользе витаминов. (Видеоролик)

Давайте поиграем еще в одну игру. На столе лежат карточки вы выбираете себе карточку и если на ней молочный продукт- прикрепляете ее на доску.

На столе лежат перевернутые карточки с изображениями молочных и других продуктов, каждый ребенок выбирает себе карточку и если на ней

молочный продукт- прикрепляет на доску. После этого дети садятся на места.

Итог занятия

Воспитатель: Мы сегодня говорили о полезной и здоровой еде, о нашем меню в детском саду. Что нового вы сегодня узнали?

Ответы детей: Мы узнали, что в молоке есть кальций.

Воспитатель: Посоветуем Маше, как нужно правильно питаться, чтобы оставаться всегда здоровой и красивой.

Дети: Маша, нужно кушать полезную еду и редко сладости.