# Конспект интегрированной непосредственной образовательной деятельности в средней группе «Каша — здоровье наше».

Цель. Продолжать закрепление знаний здорового питания о пользе каши в рационе детского питания.

Задачи образовательных областей.

Познание и здоровье:

1. Закреплять представления о правильном питании и полезной еде.

2. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию. Вызвать желание вести здоровый образ жизни.

Коммуникация:

1. Закрепить умение соотносить существительные с прилагательными.

2. Проинформировать детей, как и из чего, варят каши, как их едят.

3. Учить различать и называть разные виды круп (гречка, рис, манка, пшено) .

4. Учить самостоятельно отвечать на вопросы полными предложениями.

5. Познакомить с пословицами о каше.

Социализация и труд:

1. Продолжать формировать доброжелательные отношения между детьми.

2. Воспитывать уважение к труду повара.

3. Способствовать оживлению и радостному настроению детей.

4. Полученные знания использовать самостоятельно в сюжетно-ролевых играх.

Художественное творчество:

1. Предоставить возможность творить.

2. Развивать самостоятельность, творчество и фантазию детей.

3. Закреплять навыки и умения работы с клеем и крупой. Воспитывать аккуратность в работе.

Материал:

1. Разные виды круп.

2. Картинки с продуктами для варки каши, шаблоны из бумаги тарелок.

3. Кисти для клея, клей, салфетки.

Предварительная работа:

1. Экскурсия на кухню детского сада.

2. Знакомство с пословицами о каше.

3. Рассматривание разных видов круп.

4. Игра-хоровод «Варим кашу».

Дети входят в группу и здороваются с гостями.

Вос-ль: дети,а что же означает это слово «здравствуйте» ( ответы детей: пожелания здоровья друг другу).

Вос-ль: а что значит здоровье, здоровый человек? ( ответы детей – красивый, сильный, ловкий, энергичный, с хорошим настроением , добрый человек).

Вос-ль: а что необходимо делать людям, чтобы быть здоровыми? -(ответы детей: правильно питаться, закаляться, чистить зубы, зарядку, спортом заниматься).

Вос-ль: молодцы, ребята! Вы знаете, как сохранить и приумножить своё здоровье!

Организационный момент:

Стук в окно в группу прилетел карлсон , он хотел поиграть с ребятами, но пожаловался на боль в животе после завтрака.

Вос-ль: - карлсон, а что ты ел сегодня на завтрак?

Карлсон : - Чипсы и кириешки с газировкой.

Вос-ль: - Ребята, скажите, что вы едите утром на завтрак? Ведь от хорошего завтрака зависит здоровье и настроение. А что полезнее всего есть на завтрак, вы узнаете, отгадав загадку.

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться?

(Каша)

Ход занятия:

- А чем каша полезна? Почему ее надо есть на завтрак? А в народе говорят «Хороша каша да мала чаша». Как вы понимаете эту пословицу?

- Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он каши мало ел»?

- Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каши.

- С утра много работы, занятий, на все нужно тратить много сил и энергии, а в каше много полезных веществ и витаминов. У нас народ сложил много пословиц про кашу. Вспомните, какие вы знаете?

1. Русская каша – матушка наша.

2. Кашу маслом не испортишь.

3. Что за обед, коли каши нет.

4. Щи да каша – пища наша.

5. С ним каши не сваришь.

6. Сам кашу заварил – сам и расхлебывай.

7. Если про кашу не забудешь – здоровым будешь.

- Молодцы! Пословицы вы знаете. Оказывается, каша известна с глубокой древности. Каша означает кушанье из крупы, сваренное на воде или на молоке.

- А из какой крупы варят кашу?

- Все минуточку внимания

Сейчас проверим ваши знания

У меня вот здесь крупа,

Я не знаю какова.

Я хочу у вас узнать.

- Я покажу вам разные виды круп, а вы попробуйте назвать крупу.

Д/и «Узнай и назови».

- Все крупы узнали и правильно назвали. Вы дальше не зевайте – теперь каши называйте.

- Я называю крупу, а вы говорите, как называется каша, приготовленная из этой крупы.

Например: каша из риса – рисовая каша.

Д/и «Скажи правильно».

- А какие продукты нам нужны, чтобы сварить кашу? (молоко, соль, сахар, крупа)

- А как мы будем варить кашу? Что сначала возьмем? (молоко, затем добавим соль, сахар и, в последнюю очередь, крупу).

Хороводная игра «Варим кашу».

Выбираются дети, которые будут молоком, солью, сахаром, крупой. Когда называют ингредиент, необходимый для каши, ребенок выходит в центр круга. А когда выйдут все, он берутся за руки и ведут внутри нашего хоровода свой хоровод.

Раз, два, три

Кашу нашу горшок вари!

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем!

Наливаем молоко…

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем!

Сыпем соль…

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем!

Сыпем сахар…

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем!

Насыпаем крупу…

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем!

Все продукты поместили.

Каша варится «Пых-пых-пых! »

Для друзей и для родных.

А теперь все друг за другом

Размешаем кашу кругом!

Мы все дружно поедим,

И гостей всех угостим.

Каша вышла-то у нас –

Просто класс!

- А теперь я предлагаю вам стать маленькими поварятами и самим приготовить вкусную и полезную кашу.

Вос-ль: а что нам необходимо сделать, чтобы можно было приступать к приготовлению каши-(ответы детей - руки помыть - молодцы!).

Художественное творчество: аппликация «Сварим кашу»

Детям предлагается на выбор готовая форма в виде тарелки, клей ПВА, кисточка, пшено, гречка, рис, манка. Крупу ребенок выбирает сам, а воспитатель просит объяснить свой выбор (например, я взял гречку , потому что больше всего люблю гречневую кашу.

- Покажите всем, какая у вас получилась вкусная каша.

Вос-ль: ребята давайте спросим у нашего гостя , теперь –то он знает , что надо есть на завтрак ? (карлсон говорит, спасибо ребятам за хороший урок! Он всё понял и подарил детям полезный сироп шиповника, чтобы они всегда были здоровы! )

Вос-ль: давайте ещё раз проговорим о полезных свойствах каши: в каше содержится много витаминов и минералов необходимых для жизни людей, каша очень полезна для пищеварения, даёт много сил и энергии необходимой человеку с утра для выполнения всех планов на день!