муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 44»

**Образовательная ситуация по развитию речи**

 "Здоровая пища"

(средняя группа)

Подготовила:

Галкина Е.М.

г. Арзамас, 2016г.

**Задачи:**

1. Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
2. Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
3. Воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Средства реализации**: разовые тарелки и [ложки](http://ds82.ru/doshkolnik/758-.html) по количеству детей; кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград.

**Способы:** картинки с изображением продуктов [питания](http://ds82.ru/doshkolnik/612-.html): рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; карточки с изображением витаминов А, В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстрации с изображением продуктов питания рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; карточки с изображением витаминов А, В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин. Разучивание физкультминутки. Проведение дыхательной гимнастики «Остудим борщ». Загадывание загадок. Игры: «Полезные и неполезные продукты», «Юный кулинар».

**Виды деятельности:** речевая, двигательная, познавательная, игровая.

**Ход образовательной ситуации**

**Воспитатель:**Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды?

**Воспитатель:** Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

**Воспитатель:** А животные питаются?

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Воспитатель:** В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

*Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.*

**Воспитатель:**Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

**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».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

**Воспитатель:** Тогда давайте отправимся в страну «Здоровячков» и познакомимся с доктором «Здоровая пища».

Ну что готовы, сядьте поудобнее наш поезд отправляется:

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут в страну «Здоровячков» компанию ребят.

Пока мы едем давайте немного отдохнем

**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.

**Воспитатель:** Ну, вот и страна «Здоровячков».

*Появляется Доктор здоровая пища.*

**Доктор:** Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

**Доктор:** Зачем пожаловали?

**Воспитатель:** Хотим, чтобы вы рассказали нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

**Доктор:** С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

**Доктор:**

Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда *(салат)*

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

Знай, корове нелегко  
Делать детям *(молоко)*

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

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

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

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

Ждем обеденного часа-  
Будет жареное *(мясо)*

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

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – *(продукты)*

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

**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»*

**Доктор:** Молодцы! Какой аппетитный борщ у вас получится, давайте попробуем?

**Воспитатель:**Ребята, борщ такой горячий, давайте остудим его.

*Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»*

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

*Повторить 3-4 раза.*

**Воспитатель:** Ой, какой вкусный борщ получился.

**Доктор:** Да я еще такой вкусный не ел.

Ребята, а молоко вы любите пить?

**Доктор:** А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

**Воспитатель:** Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

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

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

**Доктор:** Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

*Игра «Полезные и неполезные продукты»*

**Доктор:** Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. А мне уже пора готовить себе обед, до свидание ребята.

А вот ребята вам угощенье - яблочки наливные из моего сада. Кушайте на здоровье. До свидания, мне пора.

*Доктор Здоровая Пища уходит.*

**Воспитатель:** Ребята, что нового вы узнали от Доктора Здоровая пища?

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

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

*А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.*

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут обратно в группу компанию ребят».

**Рефлексия**

Что нового и интересного узнали?

Какие полезные и вредные продукты питания вы знаете?

Какие продукты питания дают вам дома родители?

**Список литературы:**

1. «Бэби – блог» [http://www.babyblog.ru/article/post/ppitanie-vnbspdetskom-sadup](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.babyblog.ru%2Farticle%2Fpost%2Fppitanie-vnbspdetskom-sadup)
2. Волчкова В. Н., Степанова Н. В. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2006
3. «Женский мир информационно-познавательный портал» [http://femaleworld.info/rol-pitaniya-v-detskom-sadu](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffemaleworld.info%2Frol-pitaniya-v-detskom-sadu)
4. Портал «Все о наших детях» http://for-children.ru/zdorove-rebenka/516-pitanie-detey-v-detskom-sadu.html
5. «НС – портал» [http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/01/05/konsultatsiya-dlya-roditeley-zdorovoe-pitanie](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fdetskiy-sad%2Fmaterialy-dlya-roditeley%2F2013%2F01%2F05%2Fkonsultatsiya-dlya-roditeley-zdorovoe-pitanie)
6. Сайт «Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и семье» http://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod91.htm
7. Сайт «Все о питании ребенка» [http://pitanierebenka.ru/zdorovoe-pitanie-v-detskom-sadu](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpitanierebenka.ru%2Fzdorovoe-pitanie-v-detskom-sadu)