МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №10

**Конспект**

непосредственно - образовательной работы с детьми

по ознакомлению с окружающим миром

в подготовительной школе группе

**Тема: «Здоровое питание»**

Серегина Татьяна Сергеевна

Должность: воспитатель

г. Кашира

2014г.

***Цель:*** Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.

***Интеграция образовательных областей:*** «Здоровье», «Познание», «Коммуникация».

***Программное содержание:***

***Образовательные и развивающие задачи:***

- Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;

 - Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

- Научить детей выбирать самые полезные продукты;

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания;

- Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.

***Воспитательные:***

- Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью через правильное, полноценное питание;

- Воспитывать дружеские взаимоотношения.

***Предварительная работа:***

Беседа с детьми о здоровье, полезных и витаминосодержащих продуктах.

***Материалы и оборудование:***

- Картинки с изображением продуктов;

- картинки с надписью витаминов «А», «В», «С», «Д»;

- чудо – дерево;

- мелкие картинки с изображением продуктов.

1

***Содержание организованной деятельности детей:***

***Организационный момент****:*

*Дети стоят в полукруге.*

***Воспитатель:***

- Ребята встанем все в круг:

 Дружно за руки возьмемся,

 И друг другу улыбнемся.

 Мы пожмем друг другу руки,

 Побежит тепло по кругу.

- Ребята, я рада видеть вас. Давайте повторим наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

*Дети садятся на стульчики полукругом.*

***Воспитатель:***

- Сегодня у нас очень вкусное и полезное занятие.

- Как вы думаете, зачем человек ест? *(человек ест, чтобы жить и расти).*

- Почему вам, детям, необходимо есть? *(чтобы расти, ходить, бегать, играть).*

*Звучит музыка и вбегает грустный Карлсон.*

***Карлсон:***

- У меня ухудшилось здоровье. Хотя я мужчина в самом расцвете сил. У меня болит голова, в глазах «звездочки» мерцают, все тело вялое. Доктор говорит, что для того, чтобы быть здоровым, мне нужно правильно питаться. Но я и так хорошо питаюсь: на завтрак съел банку варенья и пачку печенья. А на обед выбрал: сливочный торт с лимонадом, чипсы, леденцы, шоколад и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров! А вы как думаете?

***Воспитатель:***

- Жаль, Карлсон, что ты заболел. Ребята, как вы думаете? Почему? *(Он ест одни сладости и не ест полезные продукты).*

***Карлсон:***

Ем всегда я что хочу —

Чипсы, вафли, чупа-чупс...

Каши вашей мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз —

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

***Воспитатель:***

- Ребята, скажите, полезные ли продукты употребляет Карлсон? *(Нет, он ест много сладкого, всухомятку, не любит кашу и щи).*

2

***Карлсон:***

- А я ещё хочу дать вам советы.

*Дети встают перед стульчиками.*

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «Нет!».

Постоянно надо есть,

Для здоровья вашего,

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

 *Нет.*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

 *Нет.*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

 *Дети не хлопают.*

Зубы вы почистили,

И идёте спать,

Захватите булочку,

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

 *Нет.*

***Воспитатель:***

- Ребята, давайте мы с вами откроем в нашей группе **«Научную лабораторию»** и станем учеными, а также поможем понять и выздороветь Карлсону.

***Воспитатель:***

- Ребята, не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? *(Ответы детей).*

***Воспитатель:***

- Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть полезные вещества, витамины).*

3

- Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму человека энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мёд, гречка, геркулес, изюм. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье. Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнку. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.

***Воспитатель:***

- А сейчас встанем.

***Физминутка «Обжора»***

Один пузатый здоровяк *(Округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десяток булок натощак *(Выставить перед собой все пальцы)*

Запил он булки молоком, *(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*

Съел курицу одним куском. *(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*

Затем барашка он поджарил *(Показать указательными пальцами рожки)*

И в брюхо бедного направил *(Погладить живот)*

Раздулся здоровяк как шар, *(Изобразить в воздухе большой круг)*

Обжору тут хватил удар. *(Ударить слегка ладонью по лбу)*

***Воспитатель:***

- Ребята, я предлагаю поиграть в **игру «Правильно, правильно, совершенно верно».**

- Сейчас я вам буду читать стихотворение, если я буду рассказывать о полезных продуктах, вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно». Если нет, то молчите. Готовы. *(Ответы детей)*

1. Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. *(Дети молчат)*

 2. Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. *(Дети отвечают)*

3. Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше,

 Свой желудок загрузить. *(Дети молчат)*

4

4. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины.  *(Дети отвечают)*

 5. Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!  *(Дети отвечают)*

***Воспитатель:***

- Ну, что, Карлсон, готов узнать о том, что поможет быть тебе здоровым, бодрым, весёлым и энергичным!

***Карлсон:***

 - Конечно, готов. А то что-то мне совсем плохо, да и мой друг, Малыш, обижается, что я с ним не гуляю.

***Воспитатель:***

- Карлсон, у тебя дорогой, нехватка витаминов. А чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от разных болезней.

***Карлсон:***

 - Витаминов? *(удивлённо)*

***Воспитатель:***

- У витаминов есть имена. Какие витамины знаете вы?*(Ответы детей)*

**-**Для чего витамины нужны человеку? *(Предположения детей).* Конечно же, для здоровья. Но витаминов много и каждый нужен по-разному. Начнем, с **витамина А**, а по-другому он называется **каротин.**

***Ребенок берет картину******«Витамин А»***

- Он нужен человеку для глаз. Если не хватает **витамина А** может ухудшиться зрение, особенно в сумраках и появится раздражение глаз. Чтобы этого не случилось надо кушать продукты, в которых содержится **витамин А**. **Витамина А** много во всех овощах и фруктах оранжевого и красного цвета. В этом году у **витамина А** юбилей. Ровно 100 лет назад его открыли ученые. И назвали его первой буквой алфавита так как открыли его первым.

***Ребенок берет картину «Витамин С»***

- Его открыли третьим и назвали третьей буквой алфавита только не русского, а латинского. **Витамин С** защищает от вирусов и помогает организму справиться с ними во время болезни, а также укрепляет весь организм. Чтобы не заболеть, надо кушать больше продуктов, в которых много **витамина С**. Он живет во всем кислом. Взять лимон. Как раз в них впервые и нашли **витамин С**.

5

***Ребенок берет картинку******«Витамин Д»***

- И еще человеку очень необходимый витамин Д. Он нужен для костей и зубов. Когда не хватает **витамина Д** то плохо растут зубы, кости легко ломаются. Но **витамина Д** в продуктах не так уж много. Но самый большой источник **витамина Д** оказывают солнечные лучи. Наш организм очень умный и сам умеет изготавливать **витамин Д** под кожей, но только тогда, когда человек попадает под солнечные лучи. Даже зимой, когда тело закрыто одеждой, энергия солнечных лучей попадает через кожу лица. Поэтому обязательно каждый день надо гулять на улице. Кстати, самые полезные солнечные лучи утром и вечером, а в середине жаркого дня солнечные лучи сжигают кожу.

***Воспитатель берет картинку******«Витамин В»***

- Давайте вспомним еще один витамин. Его зовут, ***витамин В***. Как вы думаете, для чего нам нужен **витамин В**? *(Ответы детей: он помогает работать нашему сердцу).*

***Воспитатель:***

- А в игре **«Длинный поезд»** есть много продуктов с витаминами. В каких овощах и фруктах содержатся витамины А, В, С, Д?

- Хотите поиграть в эту игру?

***Игра «Длинный поезд»*** *(Дети встают, образуют «длинный поезд», держа в руках картинки, с изображением продуктов.)*

Едет поезд необычный,

он большой и непривычный.

Нет вагонов, нет колес,

 в нем капуста,

мед, овес, лук, петрушка и укроп…

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по залу. По сигналу «Стоп!» воспитатель показывает картинку с **витамином А**. Из поезда выходят дети, в руках которых картинки с рисунками продуктов, в которых есть этот витамин. *(Дети поднимают карточки и называют эти продукты* - морковь, тыква, абрикос, персик, сладкий перец)

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп!» воспитатель показывает картинку с **витамином С**. Из поезда выходят дети, в руках которых были картинки с рисунками продуктов, в которых есть эти витамины.*(Дети поднимают карточки и называют эти продукты -* апельсины, шиповник, облепиха, смородина, капуста, зеленый горошек)

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп!» воспитатель показывает картинку с **витамином Д**. Из поезда выходят дети, в руках которых были картинки с рисунками продуктов, в которых есть эти витамины.*(Дети поднимают карточки и называют эти продукты -* рыба, икра, масло, сыр, яички).

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп!» воспитатель показывает картинку с **витамином В**. Из поезда выходят дети, в руках которых были картинки с рисунками продуктов, в которых есть эти витамины.*(Дети поднимают карточки и называют эти продукты -* молоко, мясо, хлеб, кукуруза, орехи, горох).

6

***Воспитатель:***

- Ну, Карлсон, запомнил, какие витамины содержатся во фруктах и овощах. И чтобы с болезнями не знаться, надо правильно питаться.

***Воспитатель:***

- Ребята и Карлсон, я предлагаю поиграть в игру «Дерево здоровья». Сейчас вы все садовники здоровья. Давайте вырастим чудо – дерево с полезными продуктами. Посмотрите на столе карточки с продуктами, выберите полезные продукты и повесьте их на чудо – дерево. *(Дети выбирают полезные продукты и вешают на дерево).*

***Воспитатель:***

- Почему на дереве вырос лимон?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в апельсине?

- Почему выросли орехи?

- Какие овощи и фрукты защищают нас от вредных микробов?

 Вот так чудо – дерево получилось!

 Мы запомним навсегда

 Для здоровья нам нужна

 Витаминная еда.

***Воспитатель:***

- А какое же сейчас время года?*(ответ- весна)*

- Особенно весной наш организм нуждается в витаминах, поэтому каждый день нужно употреблять в пищу фрукты и овощи. Но сначала надо не забыть, что нужно с ними сделать? *(ответ детей – помыть).*

Карлсон, вот почему ты был грустным, слабым и вялым. Ребята тебе рассказали об овощах, фруктах и о витаминах.

***Воспитатель:***

- Ребята, а что полезного вы узнали сегодня? А ты, Карлсон?

 ***Воспитатель:***

- Ребята, мы с вами Карлсону, рассказали о полезных продуктах, о витаминах и как надо правильно питаться. И если он будет прислушиваться к нашим советам, то он всегда будет здоровым.

- Для чего нужны витамины?

- Что вы можете рассказать своим родителям?

А я желаю вам здоровья, смелости и ловкости.

***Карлсон:***

- Ребята, мне пора уходить, а на прощание я вам расскажу золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1.Главное не переедайте.

2.Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

7

3.Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4.Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

5.Овощи и фрукты – полезные продукты

6.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

***Воспитатель:***

 - Наше занятие закончилось. Ребята, и всегда вспоминайте нашу поговорку: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

***Карлсон:***

- А я хочу угостить вас полезными продуктами *(показывает корзину с фруктами),* которые вы сейчас отведаете в группе. Ешьте на здоровье!

8