**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №10 город Алейск**

**Конспект занятия в подготовительной к школе группе**

**«Правильное питание»**

**2014 год**

**Цель:**

Способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

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

**Солнышко:** Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся. А ведь вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Воспитатель обращает внимание детей на Карлсона, который сидит в углу комнаты и ест из банки варенье.

**Солнышко.** Посмотрите, ребята, кто это? (Карлсон.) Почему ты от детей спря­тался?

**Карлсон.** Я ем варенье, а его на всех детей не хватит. Вот я и спря­тался!

**Солнышко** Ребята, как вы думаете, можно ли есть много варенья? (Нет.) Почему? (Портятся зубы, пропадает аппетит, можно растолстеть...)

Карлсон, ты отстал от жизни! Ведь на свете есть множество продуктов. А ты по-прежнему ешь одно варенье и сладости! Обращает внимание Карлсона и детей на стол, где находятся муляжи с продуктами.

**Карлсон.** Вот это да! А я и не знал, что существует столько много разных продуктов! Я хочу все попробовать! (Собирает.)

 Нет, Карлсон, всё сразу нельзя пробовать!

**Карлсон.** Почему нельзя? Я люблю всё вкусное!

**Солнышко** Ребята, давайте объясним нашему гостю, как правиль­но питаться и поможем составить рекомендации по правильному питанию!

**Карлсон.** А я буду записывать в свой блокнот все важные правила питания!

**Миша В.** Первое правило: «Питаться надо умеренно и не переедать». Что это значит?

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

И помни – желудок у тех не болел

Кто с детства его понимал и жалел!

**Дана.** Второе правило: «Еда должна быть разнообразной».

**Карлсон.** Что это значит?

**Дети:** Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

Овощи,фрукты, йогурт

**Карлсон.** Подскажите, что надо есть, чтобы быть сильным?

**Костя** Мясо, рыбу, птицу,

И горох, и чечевицу

Будем кушать день за днем,

Чтобы вырасти скорее,

Русским стать богатырем.

(горох, орехи. рыба)

**Карлсон.** А от орехов у меня все зубы поломаются!

**Настя полухина** мы тебе расскажем, что надо есть, чтобы кости были крепкими!

Чтобы кости сильными были,

О молоке мы не забыли.

Чтоб зубки, как жемчуг, блестели,

Мы творог свежий с ребятами ели.

Дети: творог, яйца, сыр, молоко и т.д.

**Карлсон.** Я хочу быть большим! Что мне съесть, чтобы вырасти?

**Олеся П.** Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый сок.

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть сметану

Дети выбирают: сок, сметана.

**Карлсон.** А где же торт, конфеты, пирожные, печенье и мороженое?

**Солнышко.** Посмотри, как ты растолстел на этих пирожных, конфетах и варенье!

**Карлсон.** Я в меру упитанный мужчина в расцвете лет!

**Настя Петрова.** Сладости есть тоже надо, но немного и только после еды! Следующее правило: «Есть надо медленно, не спешить проглаты­вать, каждый кусочек надо жевать до 30 раз!».

**Карлсон.** А я проглатываю пищу на лету, быстрее, чем крутится мой пропеллер!

**Юра.**  Карлсон, не ты один нарушаешь такое важное правило! Многие люди глотают пищу быстро, не жуя. Пища не успевает перевариваться, желудок переполняется, болит. Последнее правило — есть надо в определённое время.

**Карлсон.** Спасибо, ребята, теперь я знаю, как правильно питаться!

Из этих правил у меня получилась вот такая памятка. А давайте мы подарим такие памятки всем гостям.

**Солнышко** а у меня тоже есть подарок для вас.

А теперь хочу я вам подарить свой совет:  
Чтобы быть здоровым,  
Надо быть весёлым!  
Бегайте, скачите,  
Прыгайте, пляшите.