Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад компенсирующего вида № 11 города Ейска муниципального образования

Ейский район

**Конспект организованной образовательной деятельности по формированию целостной картины мира в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности**

***«Здоровое питание –***

***здоровая жизнь!»***

МДОУ ДСКВ №11 г. Ейск мо Ейский район

Воспитатель Е. А. Фисенко

**Тема:** «Здоровое питание — здоровая жизнь!»

**Продолжительность образовательной деятельности:** 35 минут.

**Форма деятельности:** совместная деятельность взрослого и детей.

**Виды деятельности:** двигательная, познавательная, игровая, коммуникативная, художественно - эстетическая, восприятие художественной литературы, трудовая, продуктивная.

**Место проведения**: групповое помещение.

**Возраст детей:** 7 лет (подготовительная группа компенсирующей направленности).

**Цели и задачи организованной образовательной деятельности:**

**Обучающая:**

1. Развивать навыки здорового питания, учить детей осознанно подходить к своему питанию, отличать полезные продукты от вредных; помочь осознать, что рекламируют не самые полезные продукты.
2. Закрепить знания детей о рациональном питании, о значении питания в жизни человека.

**Развивающая:**

3. Учить детей связному рассказу по опорным карточкам – символам с выделением существенных признаков, полно и точно отвечать на вопросы, расширять словарный запас за счет обобщающих слов.

4.Развивать мыслительные процессы: внимание, зрительно – слуховую память, мелкую моторику.

**Воспитывающая:**

5.Воспитывать культуру питания, любовь к ЗОЖ. .

Интеграция образовательных областей

- коммуникативно-личностное развитие;

- познавательно-речевое развитие;

- художественно-эстетическое развитие;

**-** физическое развитие.

**Методы и приёмы:**

* Дидактические и театрализованные игры, рассматривание, анализ заданных ситуаций, упражнения.

**Предварительная работа:**

* Беседы
* Рассматривание иллюстраций о строении человека
* Дидактические игры «Полезные и вредные продукты», «Где прячется витамин?», «Правила здоровой жизни», «Магазин полезных продуктов», «Реклама», «Кушайте на здоровье!»
* Игровые ситуации: «Объедини в группы», «Полезные и вредные продукты», «Что изменилось?», «Продолжи ряд», «Продолжи пословицу», «Какой, какая, какое?»
* Заучивание стихотворений, чтение произведений: З. Александрова «Большая ложка», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в д/с»

**Оборудование:**

* Д/и «Полезные и вредные продукты»
* Прищепки
* Дерево
* Картинки овощей и фруктов
* Продукты питания
* Фартуки
* Шпажки
* Овощи и фрукты
* Наглядный материал
* Мнемокартинки

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент:**

-Ребята, какие вы знаете продукты? (мясные, рыбные, кондитерские, хлебные, молочные, крупы, овощи, фрукты)

1. **Беседа:**

* Ребята, для чего мы питаемся? (человек питается для того, чтобы бегать, прыгать, играть, танцевать, веселиться, трудиться, дружить, жить)
* Правильно, пища – это источник энергии, материал для роста и развития человека. Скажите, все ли равно, какую пищу мы едим: полезную или вредную? (нет, если будем есть полезную, то будем сильными и здоровыми, а если вредную – то больными и хилыми)
* В каком виде можно есть продукты питания? (в сыром и вареном)
* Ребята, на столе лежат разные продукты питания. Расскажите, какие едят в вареном виде и положите их в кастрюлю, а какие - в сыром и положите на тарелку. (Дети выходят и классифицируют продукты питания:

-Мясо едят вареным.

-Морковь едят сырой.

-Лимон едят сырым.

-Макароны едят вареными.

-Свеклу едят вареной.

-Картофель едят вареным.

-Яблоко едят сырым.

-Огурец едят сырым.

1. **Физминутка:**

Жил Геракл давным – давно,

Мы расскажем про него.  *шагают*

Очень быстрый был Геракл –

Прыгать он не уставал. *прыгают*

Очень сильный был Геракл –

Даже камни поднимал.  *наклоны*

Очень ловкий был Геракл –

Далеко копье метал. «метают копье»

И высокий был Геракл –

Он до неба доставал. *на носки, руки вверх*

Никогда он не болел –

Потому что кашу ел! *«едят кашу»*

1. **Беседа:**

* Ребята, что может произойти, если мы будем есть одни и те же продукты? (человек может заболеть)
* Почему? (потому что, если есть все время одни и те же продукты, человек не получит все питательные вещества; в разных продуктах содержатся разные вещества)
* Какие полезные вещества, которые находятся в продуктах, вы знаете? (витамины, минеральные вещества, белки, жиры, углеводы)
* Посмотрите фильм о полезных веществах. Будьте внимательны, чтобы смогли ответить на вопрос.

1. **Презентация «Полезные питательные вещества»**

-Для чего нужны белки? (белки нужны для развития и роста)

-Для чего необходимы углеводы и жиры? (углеводы и жиры нужны для энергии)

-Что может произойти, если человек ест много продуктов, содержащих углеводы? (углеводы откладываются в виде жира – человек толстеет)

-Для чего нужны витамины? (витамины нужны для развития и роста)

-Для чего нужны минеральные вещества? (для твердости костей)

1. **Д/и «Полезные и вредные продукты»**

-Ребята, перед вами круг. На нем картинки с полезной и вредной едой. С помощью зеленых прищепок отметьте полезные продукты, с помощью красных – вредные.

Дети выполняют задание, затем объясняют свой выбор:

* В свекле много полезных минеральных веществ – полезно.
* В чипсах много жиров и пищевых добавок – вредно.
* В молоке много белков – полезно и т.д.

1. **Д/и «Дерево здоровья»**

-Ребята, сейчас мы превратимся в садовников и вырастим «Дерево здоровья». На нем должны расти только полезные продукты.

Дети подходят к дереву, выбирают и объясняют свой выбор:

В яблоке много витамина С, полезно для иммунитета

**Витамин А (для зрения)**

* Яйцо
* Морковь
* Сладкий перец

**Витамин В (для сердца)**

* Молоко
* Горох

**Витамин С ( для иммунитета, от простуды)**

* Лимон
* Лук
* Редис

**Воспитатель:** Вот так чудо – дерево получилось:

Полезными плодами оно наплодилось.

Мы запомним навсегда:

Для здоровья нам нужна

**Дети:** Витаминная еда.

-Если бы во всех семьях росли такие витаминные деревья, люди были бы всегда здоровы.

1. **Дыхательная гимнастика**
2. **Составление рассказа с помощью мнемокартинок.**

- Ребята, что такое реклама? (реклама – это описание товара для его продажи). 2-3 ответа

-Правильно, реклама – двигатель торговли. Но часто рекламируют вредные и опасные товары. Мы с вами сегодня расскажем только о полезных продуктах. Посмотрите на картинку, с чего начнем рассказ.

* Что это?
* Какого цвета?
* Какой формы?
* Какой на вкус?
* Где растет?
* Что можно из него приготовить?
* Для чего полезен?

Это яблоко, фрукт. Оно зеленого цвета. Яблоко – круглое, сладкое, растет в саду на дереве. Яблоко можно есть сырым, делать яблочное пюре, варить яблочное варенье, пить яблочный сок. В яблоке много витамина С и железа, полезно от простуды и для крови. (2 – 3 рассказа)

1. **Приготовление фруктовых шашлычков.**

-Ребята, в каких продуктах содержится много витаминов? (в овощах и фруктах). Сейчас мы приготовим витаминные шашлычки. Что мы должны сделать перед их приготовлением? (вымыть руки и надеть фартуки)

Дети нанизывают фрукты на шпажки и кладут на блюдо.

1. **Итог.**

-Ребята, чем мы занимались? Вы молодцы, я скажу вашим мамам, что вы знаете очень много о пользе продуктов и они смело могут брать вас в магазин. А сейчас мы пройдем в группу, где вы съедите шашлычки. Занятие окончено.