МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Ромашка»

города Губкина Белгородской области

Прими за правило здоровое питание!!!

Щедрина С.И.,

воспитатель

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Ромашка»

**Программное содержание:**

1.Формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании, помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

2.Закрепить с детьми умение отсчитывать предметы, решать и составлять задачи, составлять слова по первым звукам.

3. Продолжать знакомить детей с тем, что с пищей организм получает полезные вещества - витамины, все они необходимы для здоровья, уточнить знания детей витаминов групп A, B, C, D.

4.Воспитывать чувства заботы о себе, доброжелательности, вежливость, соблюдать правила питания.

**Материал:** герой- Баба Яга; книги о вкусной и здоровой пище, плакаты для зарисовки символов правил питания; кусочки свежей моркови, картинки с продуктами, зелёные и красные кружочки, загадки, крупа: геркулесовая, гречневая, рисовая, пшенная; таблица  с витаминами, ложка чайная, картинки для чтения слов, цветные карандаши и бумага.

**Предварительная работа:** чтение пословиц, беседы про витамины и их польза, рассматривание картинок с продуктами, игра дидактическая «Самые полезные продукты», заучивание загадок об овощах и фрукта, беседы на тему «Моя любимая каша», составление «таблицы витаминов».

**Ход мероприятия**

**Организационный момент**

-Ребята, сегодня мы с Вами отправимся в путешествие! Мы отправимся в гости в деревню «Кашкино».

Есть загадки у меня:

- Приготовила я кашу для ума.

Умными хотите быть? Дa! Да! Да!

Посмотрите в тарелку и скажите - какая в ней крупа, (пшено)

И как называется каша моя». (Пшенная).

- Почему вы так решили?

- В кашах много разных питательных веществ. А в пшенной есть полезное вещество - калий. Он помогает работать мозгу, и мы лучше считаем, решаем задачи, поэтому ее называют кашей ума.

- Есть каша, что силу дает.

Ешь ее чаще - проживешь много лет.

Даже поможет она,

Чтоб сохранилась твоя красота.

- Какую крупу взяла я, чтобы получилась каша?. (Геркулес)

- Кто догадался, о какой каше идет речь? (Геркулесовая)

- Белая каша есть у меня.

Для очищенья полезна она.

Зернышки белые плавают в ней.

Станет вся кожа наша белей.

О какой каше идет речь? (Рисовой)

Из какой крупы её готовят? (риса)

- Предлагаю кашу черную.

Не смотря на это - очень вкусную.

Все вещества в ней очень полезны.

В кровь попадая они помогают:

Не болеть и быстрей подрастать.

- Кто догадался, что за каша эта? (Гречневая)

- Из какой крупы её варят? (гречка)

- Вы любите каши? (ответы детей)

- Рецепт вкусной каши прост.

Берем крупу любую, варим с молоком.

Затем добавим масла, посыплем сахарком.

А если в кашу добавить витамины,

То не страшны нам простуды и ангины.

- А можно нам самим приготовить такую кашу да всех гостей угостить? (ответ детей)

- Что нужно сделать прежде, чем заняться приготовлением каши? (Надо помыть руки, надеть фартук, косынку повязать или специальную шапку надеть)

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Есть надо быстро.

Есть надо медленно.

Пищу нужно глотать не жуя.

Пищу надо тщательно пережёвывать

Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания. Вот посмотрите на картинку и ещё раз запомните правила поведения за столом.

- Для чего правила нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

- Ребята для приготовления каши нужна нам посуда.

- А сейчас сделаем разминку

Вот большой стеклянный чайник.

Очень важный, как начальник,

/ ставим руку на пояс, другую вытягиваем как «носик» чайника /

Вот фарфоровые блюдца - / руки на поясе, приседаем /.

Только стукни, разобьются. / хлопок руками перед собой/

Рядом маленькие ложки - / руки вытягиваем вверх в «замок» /

Голова на тонкой ножке. / руки на поясе - наклон влево, наклон вправо /

Где ж кастрюля? Нам она,

Очень-очень как нужна.

- У нас есть кастрюля, осталось насыпать крупу. Сколько помещается чайных ложек в столовой ложке. (2)

- Нам в кастрюлю надо положить три столовых ложек риса, а ложка только чайная, сколько ложек чайных надо положить в кастрюлю? (6) Иди Олег насыпь в кастрюлю рисовую крупу, а вы проверяете. Правильно он насыпал?

- В другую кастрюлю для гречневой каши, нужно положить на одну больше ложек гречневой крупы, чем я назову число - 4.

- Сколько нужно отсчитать ложек? (5 ложек) Почему? Юля отсчитай, а вы проверяйте. Правильно она отсчитала?

- Сейчас составим задачу. Нам нужно сварить пшенную кашу, в миске 7 ложек пшена, я возьму одну ложку для каши, какой вопрос нужно поставить? (Сколько осталось ложек в миске?)

- Какой будет ответ? (В миске осталось 6 ложек).

- Меньше стало ложек крупы в миске или больше? (В миске стало меньше крупы)

- Молодцы справились с заданиями.

- В кашу можно добавлять натуральные витамины.

- В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю картинки с буквами и продуктами в которых они есть на доску).

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

- Скажите ребята, какие витамины есть в нашей каше? (А- масло сливочное, В и Д – молоко)

- Для того, чтобы каша была вкуснее и полезнее можно добавлять фрукты и ягоды.

-Посмотрите вот на эту таблицу, здесь нарисована лесенка полезных продуктов, что стоит на первом месте? (И т.д. до последней лесенки)

- А эта лесенка вредных продуктов. На первом месте какой вредный продукт? (И т.д. до последней лесенки)

- А сейчас вам надо нарисовать продукты полезные и вредные для вашего организма, в левой колонке полезные продукты, а в правой колонке вредные. Молодцы все нарисовали.

*Слышится шум.*

Ой, посмотрите, кто-то к нам пришёл. Воспитатель обращает внимание детей на Бабу Ягу, которая сидит в углу комнаты и ест из банки варенье.

**Воспитатель.**  Посмотрите, ребята, кто это? (Баба Яга) Почему ты от детей спрятался?

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

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

Милая Ягуся, теперь все — и взрослые, и дети знают, что есть полезные и вредные для здоровья продукты. А ты по-прежнему ешь одно варенье и сладости! Сегодня на занятии мы поговорим об этом с детьми. И тебя мы приглашаем принять участие в нашем занятии.

Ребята, рассмотрите иллюстрации в книгах: как много вкусных и полезных продуктов можно увидеть на их страницах. Эти книги написали лучшие повара и доктора.

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

**Воспитатель:** Нет, Баба Яга, всё сразу нельзя пробовать!

**Баба Яга.** Почему нельзя? Я люблю всё вкусное!

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

Давайте выберем из всех книг ту, которая предлагает самое правильное и полезное питание! (Например, по названию — «О вкусной и здоровой пище».)

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

**Воспитатель:** (открывает книгу и читает). Первое правило: «Питаться надо умеренно и не переедать». Что это значит?

**Дети.** Переедать — это значит много есть. Тогда желудок не успеет переработать съеденную пищу, будет болеть.

**Баба Яга.** Я слышала поговорку, что надо выходить из-за стола с чувством голода. Как же это понимать?

(Дети помогают объяснить смысл этой поговорки.)

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

**Баба Яга.** Что это за непонятные слова?!

**Воспитатель:** Ребята, объясните Яге, почему надо есть не только сладости, а ещё и хлеб, овощи, фрукты, молоко, мясо и другие продукты. (Нашему организму нужно много разных питательных веществ, которые не могут быть вместе в одном продукте, а находятся в разных продуктах питания.)

**Баба Яга.** Подскажите, что надо есть, чтобы быть сильным?

Воспитатель предлагает детям выбрать продукты из набора предметных картинок. (Молоко, мясо, орехи.)

**Баба Яга.** А от орехов у меня все зубы поломаются!

**Воспитатель:** Тебе дети расскажут, что надо есть, чтобы кости были крепкими!

Дети выбирают картинки: творог, рыба, яйца, сыр, молоко и т.д.

**Баба Яга.** Я хочу быть большой и красивой! Что мне съесть, чтобы вырасти?

Дети выбирают картинки: овощи, фрукты, ягоды, морепродукты.

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

**Воспитатель:** Посмотри, как ты растолстел на этих пирожных, конфетах и варенье!

**Баба Яга.** Я в меру упитанная и не совсем воспитанная.

**Воспитатель:** Сладости есть тоже надо, но немного и только после еды! Давайте поиграем в игру «Правильно — неправильно»!

Детям предлагаются сюжетные картинки из серии «Оцени поступок». Например, один мальчик натолкал много конфет за обе щёки, а другой маль­чик взял одну конфету и угощает другой конфетой свою сестру.

**Воспитатель:** Следующее правило: «Есть надо медленно, не спешить проглатывать, каждый кусочек надо жевать до 30 раз!».

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

**Воспитатель:** Баба Яга, не ты одна нарушаешь такое важное правило! Многие люди глотают пищу быстро, не жуя. Чем это грозит?

**Дети.** Пища не успевает перевариваться, желудок переполняется, болит.

**Баба Яга.** Я не умею долго жевать! Ды и старая я-зубов нет

**Воспитатель:** Мы все сейчас потренируемся на кусочках моркови!

**Воспитатель:** Последнее правило — есть надо в определённое время.

**Баба Яга.** Я не люблю соблюдать распорядок! Хочу есть, когда увижу что-то вкусное!

**Воспитатель:** Ребята расскажут тебе, когда они принимают пищу!

Дети играют в дидактическую игру «Разложи на циферблате».

**Баба Яга.** Спасибо, ребята, теперь я знаю, как правильно питаться! По этим правилам я смогу рассказать всё своему другу Кощею!

**Воспитатель:** Погоди, ты еще не всё узнала!

**Баба Яга.** Что же ещё нового вы мне расскажете?

**Воспитатель:** Ребята, что ещё надо сделать Бабе Яге прежде, чем начать кушать?

**Дети.** Обязательно надо вымыть руки с мылом!

**Баба Яга.** Я по воздуху летаю и руки не пачкаю!.. (Прячет свои грязные ладошки за спину.)

**Воспитатель:** Расскажите Бабе Яге, для чего мы моем руки перед едой!

**Воспитатель:**

- Что о каше мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать? (тщательно пережёвывать пищу, выполнять правила поведения за столом т.д ). Некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

- И помните, что нужно соблюдать: режим питания.

- Назовите мне пословицы про еду и продукты.

Мы из всех правил составим книжку-памятку! А в следующий раз продолжим знакомство с правилами поведения за столом!

Дети и Баба Яга складывают символы в книжку-памятку.