**Конспект открытого занятия, по формированию здорового образа жизни, в подготовительной группе**

**Тема: "Разговор о полезней еде"**

Цель: Помочь детям понять важность полезной еды.

Программные задачи: Закрепить знания детей о разнообразии продуктов и их важности для здоровья человека и роста детей. Углубить знания детей о правильности использования в пищу овощей и фруктов. Способствовать развитию у детей осознанного подхода к своему питанию.Продолжить формирование навыков связной речи. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Словарная работа: питание, пища, ржаной, вещества.Материал к занятию: фланелеграф, предметные картинки продуктов, сюжетные картинки (как правильно употреблять овощи и фрукты), меню на один день, стрелка, корзинка с муляжами фруктов.

* Ребята, сегодня у нас много гостей, давайте поздороваемся с ними.
* Встали в круг, взялись за руки, почувствовали тепло друг друга, улыбнулись.

Человеку надо есть,

Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыркаться, Песни петь, шутить, смеяться, Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться.

-Кто догадался, о чем мы сегодня будем говорить?

* Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым? (что нам дает силы?)
* Где мы берем эти продукты?
* В каких магазинах?
* Как называется магазин, где есть все продукты?
* Некоторые продукты стоят близко, их привозят каждый день. Какие это продукты?
* Почему их покупают все? (они нужны человеку каждый день, без них человек не может жить и расти)
* Как вы думаете, какие продукты самые полезные?
* А сейчас поиграем в игру.

«Выбери полезный продукт».

* А чем полезны эти продукты?
* А что вы можете сказать об этих продуктах?
* Выходит, сладкое вообще нельзя кушать?
* Почему я эти продукты выстроила в ряд? (чем они отличаются), (мясо, яйца, рыба, сыр, творог - они полезны для роста).
* Какие продукты нам дают силу и тепло? (молоко, хлеб, макароны, растительное масло, сливочное масло).
* В каких продуктах много витаминов? (в овощах и фруктах).
* Эта игра помогла узнать, как подобрать продукты, чтобы наше питание было правильным и полезным.

Физкультминутка.

По дорожке мы пойдем,

И до леса мы дойдем.

По песочку побежим,

К морю, все мы прибежим.

Мы как птицы полетели,

Ввысь до гор все долетели.

( Входит девочка, в одной руке корзина).

(девочка)

* Вы говорите, витамины полезно кушать, я купила на рынке фрукты, принесла домой и съела яблоко, грушу, банан, а меня разболелся живот.
* Ребята, как вы думаете, почему у Алины разболелся живот, ведь она ела полезные продукты?
* А у меня есть игра, которая научит Алина правильно питаться.

Игра «Расставь по порядку».

(расставляя картинки, дети объясняют, как правильно употреблять овощи и фрукты)

* Алина, ты поняла, как нужно кушать овощи и фрукты?
* Чтобы наша еда была полезной, нужно кушать несколько раз в день и в одно и то же время.

-Сколько раз мы кушаем в детском саду?

* Что мы делаем утром? (завтракаем)
* Днем? (обедаем)
* После сна? (полдничаем)
* А вечером? (ужинаем)

Расставляю меню.

* Почему в обед мы кушаем много?
* Как вы думаете, почему ужин должен быть легким?
* А какой продукт мы употребляем каждый раз?
* Правильно, хлеб.
* А какие пословицы вы знаете о хлебе? «Хлеб - всему голова».

«Плох обед, если хлеба нет».

«Гречневая каша-матушка наша, хлебец ржаной - наш отец родной».

* В хлебе очень много полезных веществ, особенно в ржаном хлебе.

Игра «Официанты» (сервировка стола на обед)

* А сейчас давайте вспомним, какие правила поведения мы должны соблюдать за столом.

«Кто долго жует, тот долго живет»

* Почему так говорят?
* Что нам помогает жевать?
* А теперь я хочу проверить, как вы бережете свои зубы. Встаньте в круг.

Игра «Выбери правильный ответ»

* Молодцы, знаете, как правильно ухаживать за зубами.
* Что интересного было на занятии?
* А сейчас возьмитесь за руки, почувствуйте, как руки стали еще теплей. Это оттого, что вы стали еще умней. Вкусная еда, пища и вода. Всем живым они нужны всегда. Буду есть и пить, чтоб здоровым быть. На земле прекрасной жить!