**Конспект занятия в старшей группе по образовательной деятельности «Познание» на тему «Правильное питание – залог здоровья».**

**Задачи:**

Обучающие: Закрепить знания детей о продуктах питания и  их значении для человека,  о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; презентация по теме.

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организм,  расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие.

**На проекторе выставляются картинки** с продуктами питания.

Слайд 3 – витамин А. Обсуждение о том в каких продуктах есть витамин А и для чего нужен организму этот витамин.

Слайд 4 – витамин Д. По аналогии с витамином А.

Слайд 5 – витамин Е. По аналогии с витамином А.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». Но здоровье еще зависит и от того как много двигается человек. Давайте и мы с вами подвигаемся.

**Физминутка**

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

Появляется Доктор Здоровяков

Доктор З: Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

Дети: Здравствуйте,  а вы кто?.

Доктор З:  я, доктор Здоровяков, я приехал к вам в гости, что бы рассказать о своей стране Здоровячков. Там никто никогда не болеет, все красивые и сильные.

Воспитатель: а почему это у вас никто не болеет?

Доктор З: Да потому что у нас все правильно питаются и занимаются спортом.

Воспитатель: Ой, а вы не могли бы  рассказал нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Доктор З: С удовольствием это сделаю.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

Дети: Да.

Доктор З: Тогда отгадайте **загадки:**

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану )

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы )

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты )

Доктор З: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да

Воспитатель: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи.

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Доктор З: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать  из молока?

Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Доктор З: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1.Главное не переедайте.

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

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: Ребята, что можно кушать, а что нельзя.

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть  больше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стране Здоровячков.

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи ,фрукты ,молоко .сметану, творог ,кашу.

Воспитатель: Молодцы!. Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.