ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Для детей старшей группы

ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ

Цель: формировать у детей привычку к здоровому питанию.

 Задачи: 1)закреплять знания детей о полезных продуктах, о влиянии питания на состояние здоровья,

2)тренировать в самостоятельном использовании гимнастики для глаз,

3)воспитывать установку на здоровый образ жизни,

4)развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Ход мероприятия:

Дети входят в группу.

Воспитатель: Сегодня у нас необычный день. К нам в гости пришли педагоги других детских садов. Давайте поздороваемся с нашими гостями.

Дети здороваются.

 Воспитатель: Как вы думаете, что означает слово “здравствуйте”? ( выслушиваются ответы детей) Когда мы говорим это слово, мы желаем человеку здоровья. Но сегодня еще один гость хочет вас поприветствовать. ( Воспитатель достает игрушку тигренка.) Это наш Тигренок. И он хочет пригла-сить нас в волшебную страну, где есть пирамида. Но не египетская, с мумиями. А вот какая, нам с вами предстоит разобраться. У нашего Тигренка есть даже ее схема. И карта страны тоже есть. А вот из чего строить, он не знает. Поможем ему? А чтобы узнать, по какой стране будем путешест-вовать, отгадайте загадку:

Мясо, рыба, крупы, фрукты-

Вместе все они… ( продукты )

Да, это страна продуктов. А зачем они нужны? Может человек прожить без еды, питья? Почему? Как пирамида строится из кирпичиков, так и ваш организм строится из того, что вы кушаете. Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма? Да, не вся еда полезна. В некоторых продуктах содержатся полезные вещества и витамины, а в некоторых - вредные вещества, которые вредят организму. Кто будет здоровым - кто ест полезную еду, или кто ест вредную? А вот Тигренок не знает, какая еда полезная, какая вредная. Расскажем ему? Тогда не будем больше терять время и отправляемся в путь на поиски деталей для пирамиды здоровья. Куда мы пойдем ? (ориентируются по карте, пролезают в обруч-ворота)

1-ая остановка, и вот корзинка с кирпичиками. Но чтобы их забрать, должны вы загадки отгадать.

1. Нужна она в каше,

Нужна и в супы.

 Десятки блюд

 Из различной… (крупы)

1. Отгадать легко и быстро,

 Мягкий, пышный и душистый,

 Он и черный, он и белый,

 А бывает подгорелый… (хлеб)

Из чего же мы будем строить 1 этаж пирамиды? (Все, что из крупы, злаков)

Скажите, какой хлеб полезнее, черный или белый? Продукты из крупы и злаков дают нашему организму много энергии. Мы с вами утром скушали кашу, зарядились энергией. Сделаем зарядку:

Ну-ка, делайте со мною упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись, окончательно проснись.

Все ребята дружно встали и на месте зашагали.

На носочках потянулись, как пружинки заскакали.

И опять тихонько встали.

Куда идти дальше? (ориентируются) И не забываем нашу корзинку.

По тропинке мы идем,

От друзей не отстаем.

(Ходьба на носочках)

2-ая остановка, и здесь мы отыщем кирпичики для второго этажа пирамиды здоровья. Но сначала отгадайте, что спрятано.

1. Должен есть и стар, и млад вкусный овощной ….(салат)
2. Их в садах для нас растят,

 Они радость для ребят,

 Мы к столу их подадим,

 Лучше свежими съедим.

 Витаминами богаты ,

 Вы узнали их, ребята? (фрукты)

Какие продукты подойдут для второго этажа пирамиды здоровья? (овощи, фрукты, ягоды)

Все они содержат много витаминов. Вспомните, какие овощи и ягоды полезны для зрения? (мор-ковь, черника) А что еще полезно для глаз, чтобы они не уставали? (делать глазную гимнастику) Давайте сделаем ее сейчас.

Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть, не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева - свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу - свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю лег.

Берем наши кирпичики и отправляемся дальше.

Мы идем , идем, идем,

От друзей не отстаем.

(Ходьба, высоко поднимая колени)

3-я остановка, третий этаж, а здесь у нас две квартиры.

1. Ждем обеденного часа,

 Повара готовят…(мясо)

Мясо нам подают на второе, что могут приготовить повара еще к гарниру? (рыбу, куру, печенку)

1. Знай, корове нелегко

 Дать ребятам…( молоко)

Для этой квартиры нужны продукты молочные. Какие вы знаете? Называйте их Тигренку и передавайте его соседу.

Игра “Назови молочный продукт”

Идем к последней остановке, добывать вершину пирамиды здоровья.

4-ая остановка, какие продукты встретятся нам здесь?

Любят взрослые и детки

Всевозможные…(конфетки)

А также обожают тоже

Они сладчайшие…(пирожные)

И еще каждый рад,

Увидев вкусный…(шоколад)

Вот и вершинка пирамиды.Она всего из одной детали,почему, как вы думаете?(этих продуктов нашему организму надо совсем мало) Посмотрите на схему, о чем она говорит? (от сладкого могут испортиться зубы)Как нам этого избежать?(есть меньше сладкого,регулярно чистить зубы)

Теперь мы собрали все детали и можем возвращаться домой.

(Дети идут к столу и строят пирамиду по схеме.Еще раз проговаривают, какие продукты для какого этажа,каких продуктов надо употреблять больше, а каких чуть-чуть)

Вот и готова наша пирамида здоровья, понял Тигренок, как правильно питаться? А он спрашивает, где же чипсы и газировка? (это вредные продукты, их есть вредно для здоровья)

Ребята, теперь вы стали настоящими экспертами по здоровому питанию, и мы с Тигренком хотим вас наградить. (в награду-дипломы и фрукты)

А нашему Тигренку мы дарим пирамиду здоровья, чтобы он не забывал,как правильно питаться.