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

### Выполнила: Махова Зинаида Семеновна

воспитатель, ГБОУ СОШ село

Екатериновка, СП «Детский сад Ручеёк»

Муниципального района Приволжский.

2015г.

**Цель** :

Формирование у старших дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления 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:**

корзина, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград, таблица витаминов, игрушка (Филя)

Активизация словаря: питательные вещества, правильное, здоровое питание, витамин.

**Ход деятельности:**

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

К нам в гости пришёл друг Тоша с загадками, хочет проверить ваши знания.

Тоша: А теперь будьте внимательны! Вот загадки-давайте отгадки.

Что полезно всем известно

Я ответ найду легко

На моей любимой чашке

Нарисованы ромашки

Ну, а в чашке …

(Молоко)

Белая бочка, на ней не сучочка.

(Яйцо)

Можем мы из разных круп

Приготовить вкусный …

(Суп)

И пшеничный, и ржаной

Пахнет он землёй родной.

(Хлеб)

Нет, совсем не из-за дыр

Любят мышки вкусный …

(Сыр)

Тоша: Ребята как можно назвать одним словом отгадки.

Детей: Продукты.

Воспитатель: Тоша остался доволен вашими ответами.

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.

Тоша:  Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Воспитатель: Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов. Всё сохранить в свежем виде не удаётся. От долгого хранения они могут испортиться. Что же делают взрослые, чтобы сохранить собранный урожай на целую зиму? (консервируют овощи, фрукты, варят варенье, делают компоты …)

Тоша: А ещё фрукты можно сушить. Высушенные фрукты называют сухофруктами. Даже в сушёном виде они сохраняют много витаминов. Вы, наверно  видели и пробовали изюм – это высушенный виноград, курагу – сухие абрикосы. Из сухофруктов готовится очень вкусный и полезный компот, который вы получаете на обед.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью). 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.

**Таблица.**

**А** – в рыбьем жире, яичных желтках, сливочном масле, в плодах жёлто-оранжевой окраски – моркови, томатах, шиповнике, абрикосах, персиках, и цитрусовых.

**В** – в хлебе, дрожжах, гречневой и овсяной крупах, печени.

**С** – сырых фруктах, овощах, ягодах и их соков, особенно в чёрной смородине, шиповнике, лимонах.

**D** – в рыбьем жире. Тресковой печени, сливочном масле, сыре, яичных желтках.

**Е** – в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, в зелёных частях огородных растений.

Воспитатель: Ребята а сейчас посмотрим что вы запомнили. Я раздам вам карточки, каждый из вас подумает какой витамин содержится в данном продукте. Подойдите к таблице витаминов в которой содержится данный продукт.

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**

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов присесть. Если наземные встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа )

Воспитатель: А теперь ребята давайте выберем для Фили полезные продукты и сложим их в корзину.

Дети складывают в корзину продукты

Воспитатель: молодцы, теперь Тоша будет питаться полезными для здоровья продуктами.

**Закрепление**.

Как называлась наша беседа?

О чём мы с вами сегодня говорили?

(о правильном питании, в пище содержатся полезные вещества – витамины) научились различать полезные продукты от вредных.

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

Тоша: Ребята мне пора уходить, а на прощание я вам расскажу 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.