

## **Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**Тема: «Здоровое питание».**

**Возраст:** старший дошкольный возраст 5-6 лет.

### **Цели и задачи:**

- Формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания – пища должна быть не только вкусной, но и полезной;
- Рассказать о пользе витаминов для здоровья человека;
- Учить определять и выбирать полезные для здоровья продукты и блюда;
- Активизировать речь, закреплять умение вести диалог, отвечать на вопросы развернутым высказыванием;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа:** беседы о здоровье и здоровом образе жизни.

**Материалы и оборудование:** мольберт, магнитная доска

### **Наглядные пособия**

- Схема с изображениями продуктов питания и названиями витаминов, которые в них содержатся;
- Книга о здоровой пище;
- Схема-алгоритм действий для приготовления фруктового салата.

### **Раздаточные материалы**

- Подносы по количеству детей;
- Карточки с изображениями продуктов питания;
- Фрукты (груша, яблоко, банан) ;

- Фартуки, разделочные доски, пластиковые ножи по количеству детей.

**Ход:**

**Воспитатель.** Ребята сегодня утром, когда я зашла в нашу группу и увидела вот эту большую красивую книгу. Вы хотите узнать, что в ней? Давайте её откроем. Да она пустая! Посмотрите выпала записка, сейчас мы её прочитаем. (Читает записку)

«Здравствуйте дорогие ребята. Пишет вам повар Пончик из Солнечного города. Дело в том, что жители нашего города очень любят есть сладости и запивать их колой, поэтому у них все время болят животы. Доктор Пилюлькин велел мне готовить только здоровую пищу, а я не знаю что это такое. Помогите мне, пожалуйста. С нетерпением жду ответа, ваш Пончик! »

Посмотрите на обложке написано «Книга о здоровой пище», но в этой книге нет страниц. Нам нужно их отыскать и тогда мы подарим эту книгу Пончику и поможем всем жителям Солнечного города.

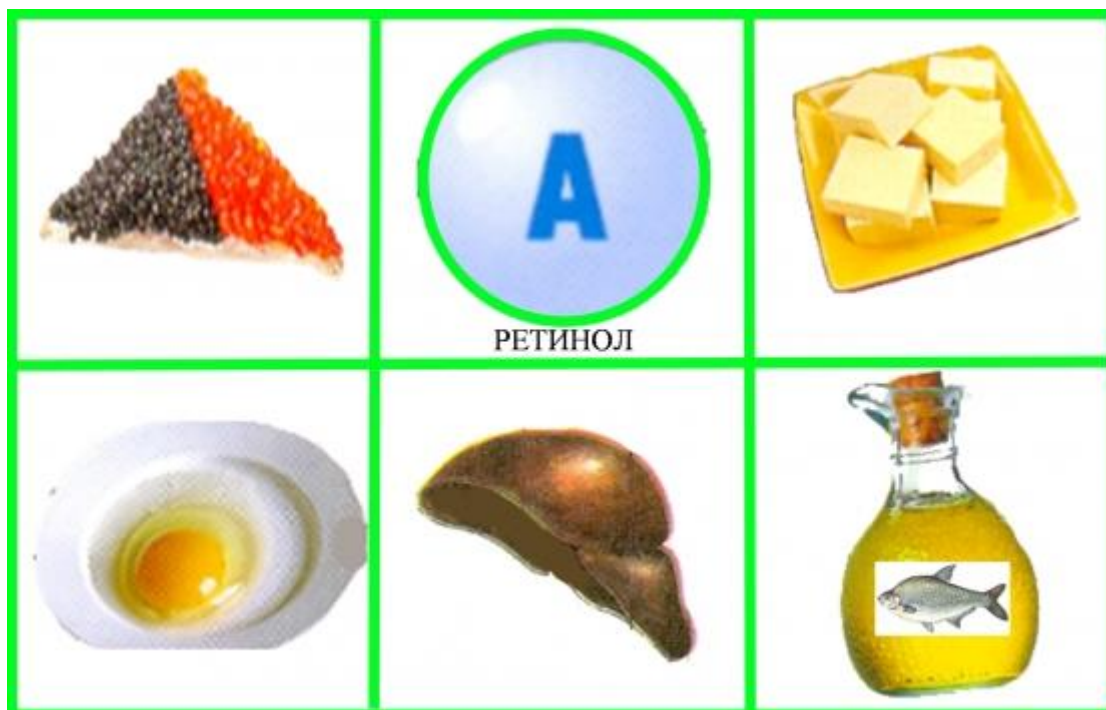
Но сначала нам надо разобраться, что такое полезная здоровая пища. Мы уже с вами много говорили о здоровье, давайте вместе вспомним, что нужно делать, чтобы всегда чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым (Ответы детей). Молодцы, вы все назвали правильно, но оказывается, чтобы быть здоровым нужно еще и правильно питаться. Ребята, любая пища готовится из продуктов, а продукты могут быть полезными и не очень полезными.

Скажите, пожалуйста, какие полезные продукты вы знаете? (Дети: фрукты, овощи, каша, хлеб и др.)

Как вы думаете, чем полезны эти продукты? (Ответы детей) .

Правильно, чтобы вырасти большими и сильными, нашему организму нужны витамины, а они находятся в продуктах. Давайте посмотрим на эти картинки. Ребята, витамины принято называть латинскими буквами А, В, С, D.

Витамин А нужен нам для того, чтобы наши глазки хорошо видели. Он содержится в икре, печени, яйцах...



Витамин В необходим для того, чтобы хорошо работало сердце, он содержится в мясе, рыбе, молоке, злаках...



Витамин С укрепляет весь организм, помогает защититься от простуды в цитрусах, яблоках...



От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

А сейчас ребята давайте немного разомнемся.

### **Физкультминутка «Зарядка»**

Каждый день по утрам делаем зарядку

Очень нравится нам все делать по порядку

Весело шагать, руки поднимать

Руки опускать, приседать, вставать.

Прыгать и скакать.

Молодцы! А сейчас я приглашаю вас в кафе, но это не простое кафе, а «Кафе здорового питания». Подойдите к столику, я хочу, чтобы вы положили себе

на подносы продукты и блюда, которые вам больше всего нравятся (дети наполняют подносы). А теперь давайте разберемся, какие продукты вы выбрали и все ли они полезные. (Дети рассказывают и показывают, что они положили на свои тарелки) .

Воспитатель подводит итог.

Очень полезны сырые овощи, фрукты, а вот есть много сладостей не стоит, человек будет плохо себя чувствовать. Еда должна быть разнообразной.

А сейчас мы с вами все полезные блюда и продукты сложим в книгу и отправим повару Пончику, чтобы он знал, чем кормить жителей Солнечного города.

Ребята, а в детском саду нам дают полезную еду? Кто её готовит? А вы хотели бы превратиться в поваров и приготовить полезный витаминный салат из фруктов?

Посмотрите на эту схему и скажите, что нужно для приготовления салата? (Дети: вымыть руки, надеть фартуки, взять ножи и доски, порезать фрукты и сложить в тарелку).

**Воспитатель.** У нас с вами получился прекрасный фруктовый салат, мы пригласим всех ребят и вместе его попробуем.

А теперь давайте вспомним, какие полезные блюда и продукты мы положили в книгу для повара Пончика и почему они полезны (ответы детей) .

Вы сегодня замечательно потрудились, узнали много нового, помогли жителям Солнечного города, посетили «Кафе здорового питания» и приготовили для всех детей группы салат. На этом наше занятие закончено.





