

«Правильное питание-залог здоровья»
занятие для старшей разновозрастной группы

Подготовила воспитатель: Вербалюк Е.В.
Январь 2020г

Цель: Расширять представления детей о продуктах питания и их значении для человека выделять правила здорового питания.

Задачи:

Продолжить формировать привычные представления о здоровом образе жизни (правильно питаться), закреплять знания о пользе витаминов.

Упражнять детей в умении образовывать прилагательные от существительных. Заканчивать начатое предложение по смыслу, отгадывать загадки. Формировать умение вести диалог с воспитателем. Активизировать словарь детей словами: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

Пополнять литературный багаж детей загадками.

Оборудование: картинки с изображением продуктов питания, картинки для игры «четвертый лишний», круги зеленый и красный на каждого ребенка

Ход занятия

Дети входят в зал, здороваются

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие дети! Мы часто слышим: «Будьте здоровы», «Не болейте», «Желаю здоровья». Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми? Ответы детей

Воспитатель: Мы начинаем игру: "Как быть здоровым".

1. Сейчас вы увидите картинки. Если на картинке полезный продукт – то вы хлопайте в ладоши. Если – не полезный, то вы ничего не делаете .

Картинки: Рыба, пирожное, яйца, конфеты, овощи, лимонад, фрукты, чипсы, творог, хот-дог, каша, йогурт.

Воспитатель: А теперь играем в Игру «Магазин»

У всех лежат картинки с изображением тележек из супермаркета. Давайте представим, что Вас мама отправила в магазин за продуктами для приготовления (овощного салата, борща, овсяная каша, овощное рагу). Что вы ей купите? (проанализировать 2-3ответа)

Воспитатель: Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны? (Ответы детей.)

Дидактическая игра «Скажи по-другому».

Каша из гречки — гречневая, из перловки — ..., из пшена — ..., из манки — ..., из овсянки — ... из риса- рисовая, из кукурузы- кукурузная

У вас на столе еще есть лист с заданием. Посмотрите, что на нем изображено. Каши. Какие каши нарисованы? Задание :чтобы каша была вкуснее и полезнее, нужно выбрать добавку к каше. С чем ее можно есть

Воспитатель: Теперь немного отдохнем. Игра «Да и Нет»

Если «ДА» встаем и поднимаем руки, если «НЕТ» - приседаем.

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растёт гряде.
Овощи полезны? (Да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

Воспитатель: задание Игра «Четвертый лишний» «Помоги сказочным героям».
Рассмотрите героев и продукты питания. Давайте поможем выбрать продукты: -что им
полезно кушать, а что вредно:

Мальчику с пальчику, чтобы подрасти, — морковь, яйца, рыба..(гамбургер).
Карлсону, чтобы не поправляться, — сок, капуста, помидоры, фрукты...(торт)
Знайке, чтобы улучшить зрение, — черника, зеленый лук, сыр...(чипсы)
Незнайке, чтобы подпитать мозг, — молоко, орехи, шоколад...(лимонад)

Воспитатель: Следующая игра: «Да или нет», если да- поднимаем зелёный
кружок, если нет- красный:

Вопросы:

- можно ли пить сырую воду?
- нужно ли пить соки, воду в течении дня?
- хочется ли больше пить во время жары?
- надо ли пить больше жидкости во время болезни?
- можно ли разговаривать во время еды?
- надо ли принимать пищу в одно и то же время?
- можно ли переесть?
- обязательно ли перед едой мыть руки с мылом?
- можно ли торопиться во время еды?

Молодцы! На все вопросы дали правильные ответы!

Воспитатель: отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (салат).
Будет строен и высок,
Тот, кто пьёт 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 отварное (мясо).

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (продукты).

Подведение итогов.

О чем же мы сегодня говорили? (о правильном питании)

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть:

Рыбу, сыр и простоквашу,

Фрукты, овощи и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,

А для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть всё, что полезно!

А теперь дадим полезные советы нашим гостям. Которые мы знаем сами и хотим,
чтобы их знали все!

1. Главное не переedayте.
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: Вы большие молодцы, со всеми заданиями справились.