

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза И.Т. Краснова с.Большая Глушица м.р. Большеглушицкий Самарской области- « Детский сад « Одуванчик»

**Досуг
во второй младшей группе
на тему «Путешествие в страну Здоровячков»**

Подготовила воспитатель:
Некрасова Татьяна
Михайловна

с.Большая Глушица

Тема: «Путешествие в страну здоровячков».

Интеграция образовательных областей: «Речевое развитие»; «Познавательное развитие»; «Социально-коммуникативное развитие»; «Физическое развитие».

Цель: Научить детей отличать вредную еду от полезной, формировать навыки здорового образа жизни.

Во время образовательной деятельности использовала принцип интеграции следующих областей: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Задачи:

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

Развивающие: Развивать любознательность, умение отличать полезную еду от вредной еды.

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

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

Ход занятия

1. Организационный момент.

Мы идем с тобой по кругу,

Улыбаемся друг другу.

Повстречаться мы спешим,

Поздороваться хотим.

Снова встретились с тобой,

Топнем весело ногой,

Покачаем головой,

И помашем всем рукой.

Скажем: «здравствуй» мы друг другу.

Мы говорим друг другу «здравствуй», а это значит, что желаем друг другу здоровья. А чтобы быть здоровыми, что нужно делать? (Ответы детей)

Воспитатель: Нужно правильно питаться, кушать только полезные продукты.

Вот мы с вами сегодня поговорим и выясним, какие продукты полезные, а какие вредные.

2. Основная часть

Ребята к нам сегодня на занятие придет очень интересный гость, а кто отгадайте загадку

Загадка:

Смешной человечек

На крыше живет.

Варенье он любит,

Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Звучит музыка, в зале появляется Карлсон с коробкой конфет и фантиком в руке.

Воспитатель. Карлсончик, доброе утро! Что это у тебя в руках?

Карлсон (грустно). Как что, конфеты. Я как всегда вкусно позавтракал.

Воспитатель. И что же ты утром кушал?

Карлсон. Как что? Я съел огромный пирог, полбанки клубничного варенья и запил газированной сладкой водой, а еще (считает фантики) 4, нет 5 конфет. Вот, какой я молодец!

Воспитатель: Карлсон, ты разве не знаешь, что много сладкого кушать вредно? А тем более утром? А ты еще и сладкой газировки выпил. Ой-ой-ой.

Карлсон: Но, я же очень люблю сладкое. Да все утром едят сладкое и конфеты. Вот я сейчас спрошу у ребят, что они утром кушают. (ответы детей)

Воспитатель. Правильно дети, 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**»

Карлсон. А, что значит правильно питаться?

Воспитатель. Ребята, хотите вместе с Карлсоном побольше узнать о здоровом питании?

Дети и Карлсон: Да.

Воспитатель. Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков и познакомимся с доктором «Здоровая пища».

Ну, что готовы, рассаживайтесь поудобнее наш поезд отправляется:

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут в страну Здоровячков компанию ребят.

Воспитатель: Ну, вот и страна Здоровячков.

Появляется Доктор здоровая пища. или (Доктор Умняша)

Доктор ЗП: Здравствуй ребята, рада вас видеть!

Дети и Карлсон: Здравствуй, доктор.

Доктор ЗП: Зачем пожаловали?

Карлсон: Хотим, чтобы ты рассказала нам о правильном питании. Ведь мы хотим быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Доктор ЗП: С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такая здоровая и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

Дети: Да.

Доктор ЗП: Тогда отгадайте загадки:

Слайды «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)

Карлсон удивляется: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: конечно, Карлсон. В детском саду ребятам повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи. Ребята, из чего варят щи?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Давайте сделаем музыкальную пальчиковую гимнастику «Капустка».

Карлсон: Молодцы.

Доктор ЗП: Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: ответы детей.

Доктор ЗП: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока? Посмотрите на экран. Что вы видите?

Речь с движением «Карлсон-спортсмен»

(движения выполняются по тексту)

Встал Карлсончик, потянулся,
И назад он оглянулся,
Наклонился вправо, влево,
Посмотрел наверх и вниз.
Станет Карлсон сильным, смелым,
Как известный футболист!

Доктор: В магазинах продают много разных продуктов. Скоро вы подрастаете и сами сможете покупать еду. Чтобы не ошибиться в выборе, нужно знать, какие продукты могут принести вред вашему организму.

Словесная игра «Вредная еда»:

Желтая фанга - напиток для франта . Нет.
Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.
В мире лучшая награда – это плитка Шоколада. Нет.
В мире лучшая награда – это ветка Винограда.
Знайτε, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда. Нет.
Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.
Я собою очень горд, я купил сегодня Торт. Нет.
Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.
В благодарность Пепси-Коле самым умным будешь в школе. Нет.
Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.
Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог. Нет.
Будешь часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

3. Заключительная часть

Карлсон: Спасибо вам Доктор. Теперь я знаю, что питаться одними сладостями вредно. Впредь обещаю правильно питаться. Утро начинать с каши, в обед есть суп, а вечером вкусные котлетки.

Доктор: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Давайте в конце повторим Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

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.

А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут обратно в группу компанию ребят».