

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"

Конспект

непосредственно – образовательной деятельности
в старшей группе, с использованием
здоровьесберегающих технологий
«Правильное питание — здоровое питание».

Воспитатель Ямщикова Е.А.

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».

Цель: Формирование у детей первоначальных представлений о здоровом питании.

Задачи:

Обучающие: закреплять знания детей о продуктах питания и их значении для человека, расширять знания детей о пользе витаминов, их значения для жизни, взаимосвязи здоровья и питания;

Развивающие: развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания; развивать мышление, зрительную память и слуховое внимание, узнавать овощи и фрукты с участием различных анализаторов.

Воспитательные: воспитывать у детей положительное отношение к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.

Логика образовательной деятельности:

Здравствуй! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуй! Скажем мы каждому дню.

Здравствуй! Скажем мы всем и всему.

- При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?».

Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей).

Правильное питание имеет большое значение для нашего здоровья, и сегодняшнее занятие мы посвятим именно этой теме – теме здорового питания.

- Ребята, будьте внимательны, слушайте загадки.

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 землей родной. (хлеб)

Нет, совсем не из-за дыр

Любят мышки вкусный... (сыр)

- Ребята, как можно одним словом назвать молоко, яйцо, суп, хлеб, сыр...

.... (Продукты)

- Скажите, человек может прожить без еды?(Нет)

- Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

- А животные питаются? (Да)

- 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 так происходит? Да потому что, в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

- Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?(Витамины)

- В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть своё имя. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие (4 картинки витаминов А,В,С,Д)

(Детям раздают картинки с продуктами).

Сейчас я буду читать стихотворение, слушайте внимательно и запоминайте в каких продуктах содержится этот витамин.

1) Витамин А

Расскажу Вам не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате,

Рыбе, твороге и молоке.

Съешь меня – и подрастешь,

Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок!

А теперь, у кого в руках названные продукты, те выходят.

(Витамин А содержится в рыбе, яичных желтках, сливочном масле, твороге и молоке, в моркови, томатах).

Витамин «А» - это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранить зрение, а зубам быть крепкими и здоровыми.

2) Витамин В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и свекла,

Молоко, творог, рис, виноград, орехи-

Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Ну, и гречка нам полезна-

И не только по утрам.

А теперь, у кого в руках названные продукты, те выходят.

(Витамин В содержится в хлебе, гречневой и овсяной крупах, рисе, в печени, рыбе, мясе, твороге, в яблоках, свекле, картофеле, винограде).

Витамин «В» даёт нам силу, хороший аппетит. Он не даёт огорчаться и плакать по пустякам.

3) Витамин С

Землянику ты сорвешь-

В ягоде меня найдешь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в банане и картошке,

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

А теперь, у кого в руках названные продукты, те выходят.

(Витамин С содержится в сырых фруктах, овощах, ягодах и их соках, особенно в черной смородине, шиповнике, лимонах, в луке, апельсине, сливе, капусте).

Витамин «С» даёт бодрость и при болезни помогает побыстрее выздороветь.

4) витамин Д

Я –полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силен как Гераклес!

Если творог ты полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

А теперь, у кого в руках названные продукты, те выходят.

(Витамин Д содержится в морской рыбе. сливочном масле, сыре, яичных желтках, в молоке, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д).

Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими.

А теперь, ребята, посмотрите и скажите на что похоже это изображение по форме.

Правильно, на пирамиду. Ребята, есть такая пирамида, которая называется «Пирамида питания». Как вы думаете, почему она так называется? Здесь изображены продукты, которые мы должны обязательно есть, но в разных количествах, каких-то больше, каких-то чуть меньше. Посмотрим на самую первую ступень. Что здесь изображено?

- А теперь разложим продукты на пирамиду питания. Первыми выходят дети, у которых продукты с первой ступени пирамиды. Затем второй, третьей, четвертой и пятой.

Молодцы!

Ребята, а почему в пирамиде питания нет колбас, сосисок, сарделек. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные «деликатесы» включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому пользы никакой не приносят.

- Сейчас мы проверим, насколько вы хорошо уяснили для себя простые секреты здорового питания.

Игра: «Да – Нет»

- Я вам буду зачитывать загадки в стихах. Если вы согласны с ней - вы говорите ДА, если не согласны - говорите НЕТ.

1) Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. (нет)

2) Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. (да)

3) Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. (нет)

4) Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине –

Всем полезны витамины. (да)

5) Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся! (да)

6) Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

-Из списка предлагаемых продуктов питания выберем продукты полезные для нашего организма. Если вы считаете, что это полезный продукт питания – похлопайте в ладоши. Если нет – потопайте.

Слайды с изображением продуктов: гречневая каша, рыба, кефир, чупа-чупс, чеснок, клубника, помидоры, яблоки, йогурт, мед, лимон, творог, лапша «Доширак», гамбургеры, картофель «Фри», пепси-кола.

Физкультминутка «Овощи и фрукты»

Овощи и фрукты (наклониться вниз, выпрямиться, потянуться руками вверх)

Вкусные продукты (погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

В огороде (наклоны вниз, достать руками до пола (собираем))

И в саду (выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду))

Для еды я их найду. (погладить правой рукой по животу, затем левой)

Теперь вы знаете, что такое витамины.

Витаминов много в фруктах и овощах. Если дети любят фрукты и овощи, то растут здоровыми и сильными и никогда не болеют.

Сейчас мы с вами поиграем:

- Игра «Чудесный мешочек».

В этом мешочке лежат разные овощи, но какие вы должны узнать сами, опустив руку в мешок и по форме отгадать один из них.

- Игра «Угадай по вкусу»

- Просмотр мультфильма «Жила-была царевна. Про еду.»

- **Итог занятия:** - Что интересного вы сегодня узнали?

- Что вам больше всего понравилось?

- Какой вывод можно сделать?

Правильно ребята, ведь здоровье - это наш клад, самое большое богатство и его надо беречь! Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения, поэтому очень важно вести здоровый образ жизни и правильно питаться!