

Конспект занятия на тему «Правильное питание»

Воспитатель: Манчук Галина Викторовна

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

Задачи:

Образовательная: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умения самим готовить суп, сок, пирожки.

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

Ход занятия:

Воспитатель: Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть всех вас! И прежде, чем мы начнем наше занятие, - послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важным мы сегодня будем говорить? Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыряться, Песни петь, дружить, смеяться, Чтоб расти и развиваться, И при этом не болеть, Нужно **правильно питаться**,

С самых юных лет уметь.

Воспитатель: Скажите мне мои хорошие, о чем же сегодня наше занятие?

Воспитатель: **Правильно**, мои вы золотые!

Воспитатель: Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровом питании!

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

Воспитатель: Умницы! С утра много работы, **занятий**, на всё это нужно много тратить сил; и энергии, а в каше много полезных витаминов и веществ.

- Как вы думаете, почему у некоторых людей **говорят**: «Он каши мало ел?» *(ответы детей)*

Воспитатель: Да, вы **правы**, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каши.

Воспитатель: А вы знаете, из чего варят каши? *(ответы детей)*

Воспитатель: Отлично! Как много вы знаете! Каши варят из риса, гречки, пшена, перловки, овсянки, кукурузы!

Сюрпризный момент: Стук в дверь! Появляется незнайка! Здравствуйте ребята! Я к вам пришел с подарками! Хотите узнать с какими? (дети да! Тогда отгадайте загадки!)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.
(Яблоко)
Фрукт оранжевого цвета –
Словно солнце жарким летом!
Сходим с мамой в магазин,
Купим сочный. *(апельсин)*

На макушке корона,
Толстая кожа,
С шариком схож,
На кого он похож!
Ответ: Гранат
Над землёй зелёный хвост,
Под землёю красный нос.
Зайчик уплетает ловко.
Как зовут её?
(Морковка)

Воспитатель: Молодцы! А теперь ответьте, что же можно сделать из этих фруктов? *(салат, сок)*

Воспитатель: солнышки мои! Мы с вами приготовили полезный сок! Какая от него польза? *(ответы детей)* Фрукты очень полезны, **питательны**, в них много витаминов! Мы с вами приготовили вкусный и полезный сок!

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 растет 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: Продолжим наше занятие! Мы с вами узнали, что полезно кушать фрукты, что можно сделать из них полезный сок! А что же еще полезно кушать? *(Ответы детей)*

Воспитатель: **Правильно!** Полезно кушать суп! А знаете ли вы из чего варят борщ? *(ответы детей)* На доске изображена кастрюля и, фрукты с овощами положите мне в кастрюлю то, из чего варят борщ!

Воспитатель: мои вы самостоятельные! Мы с вами сварили борщ! А с чем же нужно кушать борщ?

Дети с хлебом!

Воспитатель: А знаете как хлеб попадает к нам на стол? *(ответы детей)*

Воспитатель: Верно! Я вам расскажу о приключениях зернышка. «Посадили весной в землю маленькое зернышко. Сначала появился росточек, потом он превратился в колосок. Всё лето колосок рос, набирался сил. В колоске стало много зернышек. Земля, солнце, вода, тепло помогли маленькому зернышку превратиться в сильный колос, полное новых зерен. А в них много полезных **питательных веществ**. Осенью колоски собрали, обмолотили и достали зерна.

Потом из нашего зернышка молят муку, к муке добавляют сахар, соль, растительное масло, перемешивают, кладут в специальную форму и помешают в печку!

Рассказ **воспитателя** сопровождается иллюстрациями на компьютере.