

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»

**Конспект занятия по формированию
здорового образа жизни
в группе старшего дошкольного возраста
Тема: "Кушайте на здоровье"**

Подготовила: Зимирева И.В.
воспитатель

Цель: Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье

Задачи:

Образовательные:

Дать представления детям о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ;

Развивать представления детей о важности разнообразия в рационе питания человека;

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

Познакомить детей с различными питательными веществами (белками, жирами, углеводами), их ролью и значением для организма;

Закреплять у детей знания и представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на органы и системы человека.

Развивающие:

развивать слуховое и зрительное восприятие, зрительную память.

стимулировать развитие мыслительных процессов детей (анализ, синтез, классификация).

закрепить соблюдение детьми правил питания.

Воспитательные:

Прививать интерес к получению знаний.

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Воспитывать у детей желание оказать помощь

Оборудование: Экран с мультимедиа, письмо, видеокамера, кассета, конверт, музыкальный центр.

Основные методы и приёмы:

игровые моменты, позволяющего детям снять эмоциональное напряжение, корректирующего эмоционально-волевою сферу;

ИКТ для стимулирования детей к работе на занятии, как способа самоконтроля знаний, новая форма подготовки дидактических игр для детей; музыка, наглядность для эмоционального настроя на занятие; дидактические игры.

Ход занятия

I. Организационный момент

Воспитатель: Ребята, сегодня почтальон принёс письмо от Винни-Пуха и его друзей. У них в лесу стали происходить странные вещи. У всех зверей болят животы и зубы, они больше не любят играть и танцевать, сидят дома и грустят. (Слайд 2)

И это всё стало происходить после того, как в их лесу странный человек открыл магазинчик, где продаются чипсы, газированные напитки, пироженные, конфеты, гамбургеры и пицца.

– Как же это всё связано? А как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда?

(Ответы детей)

Воспитатель: Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. И всё снимем на видеокамеру, а потом эту запись мы отправим Винни и его друзьям, чтобы они знали, какая еда полезна.

II. Беседа о витаминах и полезных продуктах

Воспитатель: Что вы любите есть больше всего?

(Ответы детей)

Воспитатель: Для чего мы едим?

Дети: Человек питается, чтобы жить...

Воспитатель: Пицца – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

Ученые установили, что в состав нашей пищи обязательно должны входить белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития организма.

Белки – можно сравнить со строительным материалом, с помощью белков организм растет крепким и здоровым. Особенно они нужны детям. Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах. Но если питаться только продуктами, которые содержат много белка, организму не будет хватать других полезных веществ. (Модель на слайде)

Углеводы – с топливом, с помощью углеводов выделяется энергия, человек становится более работоспособным, выносливым. ими богаты хлеб, крупы, фрукты и овощи (Модель на слайде – Печь)

Жиры – сравним с продовольственным складом , где хранятся запасы на «черный день». Если организм несколько дней не получает пищи, то усиленно работает «СКЛАД» и выдает накопленные запасы продовольствия. Во время болезни случается так, что пустеют склады, человек сильно худеет. (Слайд 4)
Жиры содержатся в сметане, растительном и сливочном масле.

III. Четверостишия о продуктах

Воспитатель: Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе хлопаете в ладоши. А если о том, что для здоровья вредно, вы молча сидите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

3. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

4. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

5. Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

– Ребята, как вы думаете, что полезнее? (Ответы детей)

Воспитатель: Да, молодцы ребята. После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы. Я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

IV. Дидактическая игра «Полезные продукты –вредные» (Слайд 6)

– А вот Винни Пух и его друзья совсем запутались какие продукты питания полезные, а какие вкусные, но приносят вред растущему организму. Давайте поможем Сове – Умной голове разобраться в продуктах питания. Я вам предлагаю отправить полезные продукты на одну тарелку, а вредные на другую.

– Молодцы, я думаю Сова сказала бы вам: «Большое спасибо!»

V. Физкультминутка "Обжора"

Один пузатый здоровяк (округлое движение обеими руками вокруг живота)
Съел десяток булок натошак, (выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком, (изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском. (Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил (показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил (погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар, (изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар. (Ударить слегка ладонью по лбу)

VI. «Меню для сказочных героев»

Воспитатель: Существуют такие группы продуктов, которые укрепляют и оздоравливают органы и системы нашего организма. Дети как вы думаете, чтобы кролику хотелось укрепить?

Дети рассуждают: Кролик плохо видит, он носит очки. Значит, ему будут полезны продукты, укрепляющие зрение.

Воспитатель: Правильно и такими продуктами являются: морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог. (Слайд 7)

У нас в д/с медсестра и повара строго следят за тем, чтобы дети регулярно получали все питательные вещества и витамины. Они тщательно продумывают, чем будут кормить детей каждый день – составляют меню. Давайте и мы с вами попробуем составить меню для кролика, используя продукты, представленные на экране.

Дети: На завтрак можно сварить кашу и в неё добавить тыкву. На обед: сварить гороховый суп. Из помидоров, лука и зелени сделать салат. Из абрикосов сварить компот. На ужин: из творога можно испечь сырники, из черники приготовить джем. А морковку просто натереть на терке и подать в сыром виде. (Слайд 8)

Выяснить у детей, как еще можно помочь своим глазам, и предлагает показать Кролику гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз (слайд 9)

VII. Итог

Воспитатель: Дети я рада за вас! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. Но на прощание я вам скажу золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми: главное не переedayте, ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу, тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

- Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
- Овощи и фрукты – полезные продукты
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Я предлагаю отправить видеозапись с нашим занятием Винни-Пуху и его друзьям, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть. А вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким. Кушайте на здоровье!

Литература:

1. Парциальная программа регионального уровня «Познавайка» под редакцией авторского коллектива МДОУ № 13., г.Череповец.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Будь здоров. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание. Дидактические игры и игровые задания.– СПб.: «Детство-Пресс», 2011.