

Конспект занятия

«Здоровое питание - активное долголетие»

в старшей группе «Дельфин»



Медсестра: Джамалютдинова У.А.
Воспитатель: Баширова П.С.

Цель: Формирование у детей **старшей группы** и их родителей правильного отношения и организации **здорового питания**.

Задачи:

Развивающие: Обогащать знаниями детей рецептами о **здоровой пище**.

Познакомить с различными видами блюд.

Образовательные: Познакомить детей и родителей с понятием **витамины** и их пользы для полноценного развития детского организма и общего физического развития ребенка.

Воспитательные: Воспитывать у детей бережное отношение к своему организму.

ХОД.

Входит медсестра с большой корзиной, где лежат фрукты и овощи, шоколад, молочные продукты.

М/сестра: -Здравствуйте, ребята! Сегодня я неспроста к вам пришла. Вы узнаете много нового и интересного о **здоровой пище**. И корзина у меня не пуста, Вам интересно, что в ней?

Дети: -Да!

М/сестра: - Сегодня наша беседа пройдет о полезных продуктах. Скажите, а человек может прожить без пищи?

Дети: -Нет!

М/сестра: -Ну, какое то время может прожить без пищи и воды, а потом нет. Чтоб человек рос, развивался, ему необходимо каждый день **питаться** и для **укрепления здоровья** нужны полезные продукты. Скажите ,а чем человек **питается**?

Дети:- Продуктами разными (*молоко, каши ,творог, рыба, овощи и фрукты и т. д.*)

Воспитатель: А наши ребята очень любят загадки (*они про полезные продукты*):

Должен есть и **стар** и млад овощной всегда. (*салат*)

Будет строен и высок тот, кто пьет **фруктовый**. (*сок*)

Знай, корове не легко, делать детям. (*молоко*)

Ты конфеты не ищи, а ешь с **капустой** свежей. (*щи*)

М/сестра: -Да молодцы, все загадки отгадали.

М/сестра: -Любому организму от самого малого до взрослого требуется **полезное, здоровое питание**, как только мы перестаем их употреблять, организм начинает ослабевать. Вот посмотрите, что у меня в корзине лежит (и поочередно вытаскивает из корзины продукты, спрашивая у детей, что это, дети отвечают на вопросы, можно ли это употреблять в пищу или нет). Спасибо, молодцы.



Воспитатель: -Уважаемая, Ума Агавовна, спасибо Вам, что пришли к нам в гости ,а наши ребята знают, какие витамины полезные для нашего организма -это витамины А,В,С,Д. Каждый витамин имеет свои полезные свойства и сейчас они Вам расскажут о них. (выходят дети и читают стихи, каждый ребенок читает про свою букву витамина, на голове у детей надеты маски с буквами).

-Молодцы, ребята! А сейчас небольшая физкультминутка

Мы похлопаем в ладоши- дружно веселее,

наши ножки постучали дружно-веселее,

по коленочкам ударим -тише. тише. тише,

наши ручки поднимайтесь выше. выше. выше,

наши ручки закружились, ниже опустились, завертелись и остановились.

Молодцы!

Ребята, все Вы любите, чипсы, газировку- ну например, пепси?

Дети: -да!

Воспитатель:- А ведь нельзя ее пить и кушать.

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»

(Дети закрывают глаза, и каждому даётся кусочек какого-либо фрукта, дети угадывают, что это за фрукт.)

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!

Воспитатель: -Предлагаю детям сделать коллаж,2 подгруппы детей собирают и клеют полезные продукты, а другие вредные продукты.