**(методическая разработка)**

****

**Подготовила**

**воспитатель:**

**Гусева А.А.**

**Рузаевка 2019**

**Конспект занятия «Секреты здорового питания!»**

Цель: закрепить знания детей о правильном здоровом питании, что еда должна быть не только вкусной , но и полезной;

-уточнить понятия «витамины», рассказать о их пользе, значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания;

-воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья при помощи театрализованной деятельности.

Предварительная работа:

Разучивание стихов, пословиц, поговорок, беседа, рассматривание иллюстраций, использование дидактических игр, оформление стенда «Здоровое питание – здоровые дети!», сочинение сказки о Заболейке и Здоровенйки, оформление папки

- передвижки « Сказки о здоровом питании»

Активизация словаря: витамины, здоровье, правильная еда.

Материал и оборудование: стенд « Здоровое питание – здоровые дети!», корзинка с фруктами и овощами, атрибуты для инсценировки сказки.

Интеграция образовательных областей: худжественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о правильном питании: о полезной и вредной пищи.



А разобраться нам в этом поможет доктор .

Давайте позовём его.( входит доктор)

Доктор: здравствуйте , ребята, а вы знаете . что вы не просто поздаровались, подарили друг – другу частичку здоровья, потому – что сказали «Здравствуйте!».

Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь»

Доктор: Ребята, скажите, а какого человека вы считаете здоровым?

Соня: кто ест чеснок, лук, делает зарядку.

Мария: кто пьёт молоко, принимает витамины.

Есения: кто ест здоровую пищу фрукты и овощи.

Доктор: Для нашего организма , а тем более для растущего организма – необходимо уметь разбираться полезные продукты мы кушаем или вредные.

Посмотрите на мой стенд , что мы видим - надпись «Здоровое питание – здоровые дети!» .Здесь изображены полезные продукты и вредные, давайте назовём их.



Воспитатель: Полезные продукты назовёт Даша.

Даша: молоко, творог, йогурт,фрукты и овощи.

Воспитатель: А вредные назовёт Ульяна.

Ульяна: чипсы, кока-кола, шашлык, пицца.

Воспитатель: Всё верно , молодцы, доктор ,я думаю мы справились с заданием и сейчас мы бы хотели показать тебе сказку о Заболейке и Здоровейке.

Театрализация сказки

Рассказать хочу вам сказку…

Слушайте внимательно!

В детском садике «16»

Жизнь очень увлекательна

Живут в нём два брата…

Один - Здоровейка,

Второго же брата зовут - Заболейка.

Заболейка заболел ,витаминов он не ел.

А Здоровейка закаляется,

Спортом занимается. 

Кушает продукты: овощи и фрукты.

Заболейка сам не рад, ел конфеты, всё подряд.

Фрукты грязные и вот – у него болит зубок.



Зря, наверно скушал, маму не послушал,

А Здоровейка всегда всё моет

У него живот не ноет.

Запомните, дети, правило одно:

Если азбука питания

Привлечёт твоё внимание

Будешь весел и здоров,

Проживёшь без докторов!

Воспитатель: давайте поаппладируем нашим артистам , а сейчас мы не много отдохнём и с ребятам проведём весёлую физминутку , сварим вкусный компот.

Физминутка

Будем мы варить компот (маршируют на месте)

Фруктов нужно много (показать руками много)

Будем яблоки крошить ( крошат)

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок.

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот

(повернуться вокруг себя).

Угостим честной народ. ( хлопать в ладоши).

Воспитатель: Молодцы. И сейчас в заключении нашего занятия , мне бы хотелось с вами поиграть в игру. «Ты беги красивый мячик быстро – быстро по рукам, у кого красивый мячик, тот сейчас ответит нам».

Загадаю вам загадку,

Ты попробуй отгадай.

Загадки

1. В нем прослойка – сладкий джем

Сверху лёгкий белый крем.

И мука в нем –высший сорт,

Получился вкусный –торт!...

1. По краям красивый бантик

Образует пестрый фантик

А внутри , конечно , это

Шоколадная конфета…

1. Я в стаканчике, в рожке,

Вкусное и нежное…

Сделано на молоке

Чаще – белоснежное.

В морозилке проживаю,

А на солнце сразу таю.

Мороженое

Воспитатель: молодцы ребятки, каким одним словом мы можем назвать все отгадки.

Дети: продукты питания

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости ( конфеты, мороженое)

Ответы детей

Воспитатель: Ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, нам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусное. ( овощи, фрукты, молочные продукты) это называется «правильным» или «здоровым питанием».

И сейчас нам дети расскажут стихи о правильном питании.

О правилах здорового питания…

Чтобы крепкой я росла

И красавицей была.

Фрукты, овощи на завтрак

Очень детям нравятся

От здорового питания

Щёчки аж румянятся.

Надо кушать много каши

Пить кефир и простаквашу

И не забывай про супчик,

Будешь ты здоров голубчик.

Доктор: Ребята, вы такие молодцы! Мне так понравилось у вас, а это вам витамины в подарок.