Конспект интегрированного занятия по ОБП в подготовительной группе

**Тема: «Путешествие в Страну здорового питания».**

**Продолжительность:** 30 минут.

**Возрастная группа:** Подготовительная группа

**Форма деятельности:** Совместная деятельность, взрослого и детей.

**Виды деятельности:** Игровая, познавательная, двигательная, коммуникативная, экспериментальная, художественно – эстетическая, восприятие художественного слова.

**Место проведения:** Групповое помещение.

**Ожидаемый результат:** Понимание детьми того, что правильное питание - необходимое условие для здорового человека.

**Цель:** Сформировать у детей правильное представление о здоровом, рациональном питании, как составном части сохранения и укрепления своего здоровья и здоровье окружающих.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- Развитие коммуникативных умений и навыков детей;

- Развитие эмоциональной сферы, познавательного интереса, детской инициативы, самостоятельности.

- Развитие навыков и умений индивидуальной и групповой работы (общение, умение договариваться, находить общее решение, помогать другим, делать выводы, анализировать).

- Развитие воображения, память, мышления, речи.

Активизация словаря: Правильное, здоровое питание, витамины, здоровой образ жизни, питательные вещества.

**Обучающие:**

- Систематизация знаний детей о продуктах питания, их значении для человека.

- Дать детям представление о понятиях: «Правильное, здоровое питание», «Витамины», «ЗОЖ», «Вредная еда».

**Воспитательные:**

- Воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью;

- Воспитание интереса к здоровому образу жизни;

- Воспитание доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.

**Методы и приемы:**

Создание игровой обстановки, беседа, вопросы к детям, рассматривание иллюстраций, анализ заданных ситуаций, упражнения художественного слова (стихи, загадки пословицы), экспериментирование, сюрпризный момент (появление Повара), поощерение детей.

**Предварительная работа:**

Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, разучивание стихов, пословиц, песен. Разгадывание загадок, наблюдение за приготовлением пищи дома.

**Оборудование:**

Ноутбук, конверты с заданиями, колокольчик,картинки с изображениями овощей, продуктов( загадки Вершки – Корешки), корзина. Напиток «Кока – кола», конфеты «Скитлс», 2 стеклянных стакана, тарелка с водой, Капсула с записками (8 штук), Магнитофон с записью песни «Поварята».

**Ход:**

**Воспитатель:** « - Ребята, посмотрите сегодня у нас с вами гости. Давайте поздороваемся с ними.»

**Дети:** Здравствуйте!

**Воспитатель:**

Здравствуйте! Слово какое чудесное!

Чуточку, доброе,

Чуточку, нежное!

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню,

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему!

**Воспитатель:** - А вы, ребята, знаете, что означает слово «здравствуйте»? **(ответы детей) Воспитатель:** На всех языках мира это слово имеет одинаковое значение – пожелание здоровья друг другу. Здоровье – самое ценное, что есть у людей. Значит, что нужно его беречь.

**Воспитатель:** - Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, закалятся, чистить зубы, соблюдать режим дня, спать днем, гулять на свежем воздухе, загорать, плавать и т.д.

**Воспитатель:** - Молодцы, ребята. - Здоровье человека также зависит и от пищи, который он ест. Чтобы быть здоровым, энергичным, жизнерадостным, надо правильно питаться. С пищей в организм поступают необходимые питательные вещества. Они необходимы нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для правильного развития организма. Без них, без правильного питания человек может похудеть, заболеть и даже погибнуть.

*(Показ слайда №1) – с продуктами.*

- Белки: Они необходимы для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми. (рыба, мясо, молочные продукты, куриные яйца).

- Углеводы: Они дают энергию,силу, развивают выносливость. (хлеб, крупы, картофель, сахар).

- Жиры: Они дают возможность накапливаться энергии в организме, развивают мозг.

(сметана, йогурт, растит. И сливочные масла, сыр, орехи).

- Минеральные вещества: Они содержаться во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу. Нужны для нормальной работы нашего организма.

- Витамины: укрепляет кости, мышцы нашего организма. Повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Если в пищи недостаточно их, то человек очень быстро может заболеть. Больше всего витаминов в овощах и фруктах.

**Воспитатель:** - Ребята, а вы любите путешествовать? Давайте сегодня совершим увлекательное путешествие в «Страну Здорового питания». Но двери в эту страну для нас закрыты. (Показ слайда 2). Путь нам предстоит нелёгкий. Придется справиться со многими трудностями. И только преодолев эти испытания, откроется дверь.

- Вы готовы?

**Дети :** - Да.

**Воспитатель:** Тогда в путь.

**Воспитатель:** А для начала сделаем солнечную зарядку. (Дети встают в круг).

- Что выше дома? (Дети поднимают руки вверх, тянутся на носочках).

- Что ярче света? (Дети вытягивают руки вперёд)

- Быть может солнце в сердце в этом? (Дети кладут руки себе на грудь, слушают, как бьётся сердце и касаются друг друга ладошками).

- Солнышко такое же, доброе и горячее, как наши сердца!

*Воспитатель звенит колокольчиком и все останавливаются у 1-ого задания.*

**1 остановка «Отгадай – ка».** (конверты загадками).

1. В десять одёжек плотно одет,

Часто приходит к нам на обед,

Но лишь за стол его позовёшь,

Сам не заметишь, как слёзы прольёшь. (Лук).

1. Не корень, а в земле,

Не хлеб, а на столе,

И к пище приправа,

И на микробов управа. (Чеснок)

1. У родителей и деток

Вся одежда из монеток. (Рыба)

1. Белое, да не снег,

Сладкое, да не мёд,

От рогатого берут

Взрослые и дети пьют. (Молоко)

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветки;

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко)

1. Крупу в кастрюлю насыпают

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться

И что тут может получиться? (каша)

1. Он содержит витамины,

Что нам всем необходимо.

Выпил я всего глоток,

Бодрым стал. Спасибо …(сок).

1. Отгадать легко и быстро –

Мягкий, рыхлый и душистый.

Он и черный, он и белый,

И бывает подгорелый.

Всем людям милый

На столе не заменимый! (Хлеб)

(Находим 1 капсулу.)

*Колокольчик звенит, все останавливаются.*

**2 остановка «Литературно – кулинарное»** (конверт с 2 заданиями)

Вопросы:

- В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

- А в какой вокруг яйца? ( «Курочка Ряба»).

- Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная).

- В какой сказке итальянского сказочника Джанни Родари действующие герои овощи и фрукты? ( «Приключения Чиппалино»).

- Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели и поэтому убежал от дедушки с бабушкой? («Колобок»).

- Какой большой вкусный овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в карету? ( тыква в сказке «Золушка»).

- В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого зверька с огромными ушами? (Чебурашка в ящике с апельсинами).

(Находим 2 капсулу.)

«*Колокольчик звенит у 3 ого задания».*

**3 остановка «Вершки и корешки» (физкультминутка).**

**Воспитатель объясняет правило:** - Дети, я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны. Если мы у этого овоща едим то, что растёт над землей , то руки поднимаем вверх. Это – вершки.

- Если едим то, что растет в земле, то приседаем – это «Корешки».

- Если у растения съедобны и вершки и корешки, то подпрыгиваем.

- А если это вообще не съедобно, то топаем ногами. ( Воспитатель может путать детей, говоря одно, показывая другие движения. В руках – картинки).

Картофель – корешки.

Тыква – вершки.

Свёкла – корешки.

Морковь – корешки.

Огурец – вершки.

Помидор – вершки

Редис – корешки

Лук – вершки и корешки

Сельдерей ( петрушка) – вершки и корешки

Карандаш , мячи, мыло, книга….

(Находим 3 капсулу.)

*«Колокольчик звенит у 4 ого задания»*

**4 остановка. «Назови – ка». (конверт с 4 ым заданием). (Нужно собрать цветик – семицветик).**

**Воспитатель:** Какое последнее желание было у девочки Жени из сказки «Цветик – семицветик»? (Ответы детей) . - Да, верно. Чтобы мальчик стал здоров. Сейчас мы с вами тоже сделаем свой волшебный цветок. Мы назовём пословицы о здоровье (Дети называют).

1. В здоровом теле – здоровый дух.

2. Где здоровье, там и красота.

3. Здоров будешь – все добудешь

4. Береги платье снову, а здоровье с молоду.

5. Здоровье сгубишь – новое не купишь.

6. Здоровье дороже золота.

7. Дал бы бог здоровья, а счастье, найдешь.

(Дети выкладывают на ковре цветик – семицветик).

(Находим 4 капсулу)

*«Колокольчик звенит у 5 ого задания»*

**5 остановка «Вредная еда». ( слайд 3 Полезная и вредная еда)**

**Воспитатель:** - По соседству с полезными продуктами живут другие продукты. Какие? (Вредные – Кока – кола и другие газированные напитки, сладости, торты и пирожные, чипсы, кириешки и т.д.). - Чем же они вредны?

**Ответы детей**:- От них болит, пучит живот, портятся зубы, толстеют и т.д.

**Воспитатель:** - Чтобы ответить на этот вопрос, проведем опыты – эксперименты.

Только помните! Ничего не пробуем на вкус, даже если очень хочется.

**Воспитатель:** Давайте, узнаем, правда ли, что «Кока – кола» и другие газированные напитки опасны для наших зубов? Для этого опыта мы возьмем скорлупу куриного яйца. Они очень похоже по своему составу на наши зубки. Опустим скорлупу в стакан с «Кока – колой» и в другой стакан с водой тоже опустим скорлупу. Скорлупа в газировке окрасилась в коричневый цвет, потемнела, появились шероховатости. Она стало хрупкой. А скорлупе, находящаяся в воде, не изменилась. Так значит, чем вредны «Кока – кола» и другие газированные напитки для нашего организма? (ответы детей – они портят наши зубы, так они постепенно разрушаются).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята!

**Воспитатель:** - А теперь посмотрите на салфетку. Что на них лежит? (конфеты «Скитсл»). Давайте поместим эти конфеты в тарелочку с водой. Что вы наблюдаете? (Дети: Вода стала разноцветной).

**Воспитатель:** - Почему это произошло? (Дети: в них добавлены краски, они растворились) - Да, в конфеты добавлены красители. Это вредны вещества. Они вызывают аллергию, портят наши зубы, желудок. Конфеты можно есть, но только 2 – 3 штуки в день, больше – вредны! И слишком яркие не выбирайте. В них много вредных красителей. - Ну что, ребята, действительно газированные напитки и конфеты – вредные продукты? (Да).

( Находим 5 капсулу)

*« Колокольчик звенит 6- ой раз.»*

**6 остановка « Правила питания» (конверты с правилами).**

**Детям раздаются по 2 кружка:** красная и зеленая.

**Воспитатель:** - Ребята, представьте себе, что вы маленькие светофоры. Если правило верное, то вы «Включаете» - показываете зеленый кружок, если правило неверное, то следует показать красный.

- Садиться за стол с немытыми руками.

- Сидя за столом размахивать руками, болтать ногами, разговоривать.

- Есть в одно и тоже время, не менее трех раз в день.

- Есть быстро и торопливо.

- Обязательно есть овощи и фрукты

- Тщательно пережевывать пищу.

- Больше есть сладостей.

- Есть сидя за телевизором, за компьютером.

- Не употреблять в еду чипсы, лимонад, кириешки.

- После еды полоскать рот.

(Дети показывают нужные кружочки).

(Находим 6 капсулу).

*«Колокольчик звенит 7 – ой раз.»*

**7 остановка. «Угадай на вкус».( Дети встают в круг, закрывают глаза, открывают рот.)**

**Воспитатель:** - Я предлагаю вам поиграть в игру «Угадай на вкус». Нужно будет узнать продукты по их вкусовым качествам закрытыми глазами.

(на тарелочке, на зубочистках кусочки продуктов).

- Этот корнеплод богат витамином, который очень полезен для зрения. (Морковь).

- Этот сладкий тропический фрукт, снимает стресс, улучшает работу мозга (банан).

- Этот продукт – не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. (Мёд)

- Этот овощ силён в борьбе с простудой. В желудке он еще убивает вредные микробы. (Чеснок)

-Этот продукт похож на мозг человека. Считается, что он прибавляет ум, улучшает память. (Грецкий орех)

- Этот продукт очень полезен для работы сердца и сосудов. (Изюм).

- Этот продукт полезен для работы нашего желудка, а также способствует укреплению и улучшению зрения (чернослив).

- Этот фрукт силён в борьбе с простудой (лимон).

- Этот фрукт полезен «всем». Полезен для зубов и десен. (яблоко).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы всё правильно угадали и назвали. Конечно, полезных продуктов гораздо больше, это только некоторые из них.

(Находим 7 капсулу).

*«Колокольчик звенит 8- ой раз.»*

**8 остановка. «Прочитайка». (конверт с 8 –ым заданием)**

Прочитай стихотворение о здоровом образе жизни.

*«О здоровье» - Анастасия Балюбаш.*

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать:

Нужно всем подольше спать,

Ну, а утром не лениться,

На зарядку становиться.

Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра!

У здоровья есть врачи

С ними дружбу не води!

Среди них тихоня – лень,

С ней борись ты каждый день!

Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молоко, продукты.

Вот полезная еда.

Витаминами полна.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши

Только помни – при уходе

Одеваться по погоде!

Вот те, добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить

Научись его ценить!

(Находим 8 ую капсулу).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Очень правильные слова! Вот это и называется « Здоровый образ жизни!» - Итак, мы совсем близко! Вы готовы попасть в страну здорового питания?

**Ответ детей:** Да.

**Воспитатель:** Для этого нужно вам составить волшебную фразу, спомощью слов, которые спрятаны в капсулах.(Вскрываем капсулы). (Дети составляют слова на магнитной доске и на экране ноутбука открывается двери в « Страну здорового питания! ».

**Фраза для входа в страну:** ***« ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ!».*** *Слайд 4. «Замок с открытыми дверями.*

**Воспитатель:** « Ну и в заключении нашего путешествия все вместе поблагодарим наших поваров, которые в нашем детском саду готовят нам правильную, здоровую пищу, полезную для нашего растущего организма.

Спасибо нашим поварам за то что вкусно варят нам.

**Воспитатель**: На этом наше увлекательное путешествие завершилось Мы смогли открыть двери волшебную страну здоровья. Молодцы!

***Рефлекция***. Воспитатель спрашивает детей, понравилось ли им путешествие. Что им запомнилось больше всего? Хотели бы они оказаться еще раз в такой стране? **Ответы детей.**

ЩИ ДА КАША – ПИЩА НАША

Овощи – кладовая здоровья.

Что за беда, коли пьется вода.

Маслом кашу не испортишь.

Здоров в еде, да хил в труде.

Чистота — залог здоровья.

Не все в рот, что око видит.

Картофель хлеб бережет