Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка – детский сад № 32

г. Кропоткин муниципального образования Кавказский район

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

в средней группе общеразвивающей направленности

Образовательная область «Познавательное развитие»

По теме: «Правильно питаться-здоровья набираться!»

Составил воспитатель:

Оруджова С.В

**Цель:** формировать у детей представление о правильном питании и его значении для здоровья и жизни человека, как о составляющей здорового образа жизни.

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Основные задачи:**

* **Образовательные задачи:** закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
* **Развивающие задачи:** развивать умение классифицировать продукты питания на вредные и полезные.
* **Воспитательные задачи:** продолжать воспитывать у детей стремление правильно питаться и следить за своим здоровьем.

**Материал и оборудование**: магнитофон с аудиозаписями, клей-карандаш (по количеству детей), клеенки, салфетки тканевые, корзинки из картона, набор бумажных овощей, демонстрационный набор продуктов, костюм доктора.

**Предварительная работа:**

**-**чтение художественной литературы: А. Прокофьев «Огород», «Капуста». Ю. Тувим «Хозяйка однажды с базара пришла» В. Сутеева «Мешок яблок».

-разукрашивание раскрасок по теме «Правильно питаться-здоровья набираться!

-сюжетно-ролевые игры («Семья покупает полезные продукты», «Магазин» «Овощи»)

- беседа с детьми о здоровых и полезных витаминах содержащих в продуктах.

**Ход:**

**Вводная часть:**

Воспитатель заходит в зал в костюме доктора.

Воспитатель:

Здравствуйте ребята, я помощница Доктора Айболита, пришла научить вас как нужно правильно питаться, чтобы никогда не болеть. Давайте поприветствуем друг друга с помощью веселой игры!

Здравствуйте, ручки! Хлоп-хлоп-хлоп!

Здравствуйте, ножки! Топ-топ-топ!

Здравствуйте, щечки! Плюх-плюх-плюх!

Здравствуйте, губки! Чмок-чмок-чмок!

Здравствуйте, зубки! Щелк-щелк-щелк!

*Делать движение в соответствии с текстом (2раза)*

**Основная часть.**

-Ой! А кто это у нас там притаился? Посмотрите, это же Степашка! Давайте с ним поздороваемся! *(дети здороваются*)

Степашка грустным голосом:

-Здравствуйте, ребята!

Воспитатель:

-Степашка, а ты почему такой грустный?

Степашка:

Мой друг, Хрюша, заболел. Я старался ему помочь, кормил его самыми вкусными продуктами: шоколадками, чипсами, давал жевать жвачку, поил его вкусной газировкой, а ему становится все хуже и хуже. Подскажите мне, пожалуйста, как мне ему помочь?

Воспитатель:

-Степачешка, не все вкусные продукты полезны для здоровья! Правда, ребята? (ответы детей) Некоторые очень вкусные продукты наоборот наносят вред здоровью человека! Ребята, как вы думаете, те продукты, которыми Степашка кормил Хрюшу, полезны или вредны для здоровья? (обратиться к некоторым детям индивидуально). Так вот ребята, чтобы не болеть и расти сильными и красивыми, нужно как больше есть полезных продуктов и как можно меньше вредных. А какие полезные продукты вы знаете? Только давайте мы будем поднимать руку, а не говорить хором-ведь мы уже большие! (*дети называют полезные, по их мнению, продукты, воспитатель по необходимости, поясняет их ответы и не забывает хвалить детей)*

А вы знаете, почему продукты называют полезными? *(спросить несколько детей индивидуально)*. Вы абсолютно правы в полезных продуктах содержатся витамины и другие полезные вещества, которые питают наш организм и помогают нам хорошо растит и не болеть!

Ребята, а давайте соберем Хрюше посылку с полезными продуктами, чтоб он стал правильно питаться, побыстрее выздоровел и пришел к нам в гости.

Давайте сядем на коврики и посмотрим, что из продуктов у нас есть (воспитатель вместе с детьми перемещается на пол, на заранее подготовленные коврики, садятся в круг, в центре круга две коробки-одна с продуктами, во вторую собирают посылку)

Воспитатель достает муляж «Сникерса»

*-(обращается к детям индивидуально, стараясь в течении всей игры захватить всех детей по очереди)*…Что у меня в руках?...А как ты думаешь, «сникерс» полезен для здоровья?

На самом деле, если съесть одну-две дольки настоящего шоколада в течении дня-это будет даже полезно, но вот такой батончик содержит очень много сахара и разных добавок, от которых у деток портятся зубки.

Будешь сникерсом питаться-

Можешь без зубов остаться!

Положим мы «Сникерс» в посылку для Хрюши?*(дети отвечают, воспитатель по необходимости, поясняет их ответы и не забывает хвалить детей)*

Воспитатель достает «молоко»

*-(обращается к детям индивидуально, стараясь в течении всей игры захватить всех детей по очереди)*…Что у меня в руках?...А как ты думаешь, молоко полезно для здоровья? *(дети отвечают, воспитатель по необходимости, поясняет их ответы и не забывает хвалить детей)*. Молоко очень полезный продукт, помимо кальция, который укрепляет наши зубки, косточки и волосы, в нем еще есть витамин Б, который помогает работать нашему самому важному органу-сердцу!

На ночь молока стакан,

Выпей обязательно,

Потому что к сердцу

Нужно быть внимательным.

Воспитатель достает «апельсин и лимон»

*-(обращается к детям индивидуально, стараясь в течении все игры захватить всех детей по очереди)*…Что у меня в руках?...А как ты думаешь, эти фрукты полезны для здоровья? А почему? *(дети отвечают, воспитатель по необходимости, поясняет их ответы и не забывает хвалить детей)*. В этих фруктах очень много витамина Ц, который помогает нам справляться с простудой и гриппом.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон.

Воспитатель достает «газировку»

*-(обращается к детям индивидуально, стараясь в течении всей игры захватить всех детей по очереди)*…Что у меня в руках?...А как ты думаешь, газировка полезна для здоровья? А почему? *(дети отвечают, воспитатель по необходимости, поясняет их ответы и не забывает хвалить детей)*. Ребята, газировка это очень вредный продукт, в ней содержатся такие вещества, которые растворяют все живое и могут растворить и наши зубки и наш желудок.

Газировку пьешь-смотри,

Растворишься из нутри.

Положим мы Хрюше газировку?

Воспитатель достает корзину с овощами.

Ребята, посмотрите, целая корзина с овощами! А как вы думаете, овощи полезны для здоровья? (ответы детей). Наверное, нет ни одного овоща, в котором бы не было ни одного витамина или полезного вещества, поэтому овощи нужно обязательно употреблять в пищу. Ребята, я хочу узнать какие овощи вы знаете и для этого я приготовила вам загадки:

1.За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь-очень гладкая,

На вкус-как сахар сладкая.( *Морковь.)*

2.Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я *…( Капуста.)*

3.Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он не драчун, а*…(Лук)*

4.Хотя сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я? *...(Свекла)*

5.Как на нашей грядке

Выросли загадки

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют*…( Помидоры.)*

6.Вырастает он в земле,

Убирается к зиме.

Головой на лук похож.

Если только пожуешь

Будет пахнуть долго-долго*…(Чеснок)*

7.Летом - сладкий и зеленый,

В зиму-желтый и соленый*.(Огурец)*

Конечно, ребята если их есть просто так не очень вкусны, но зато из них можно приготовить разнообразные очень вкусные блюда, вы знаете какие ни будь из них*? (дети отвечают, воспитатель помогает)* Для того чтоб ваше меню было разнообразным я дарю вам вот такую кулинарную книгу, посмотрите какие аппетитные блюда в ней? Что это?

Воспитатель:

-Какие вы молодцы! Ну вот, посылка для Хрюши собрана, отдадим ее Степашке, пусть он отнесет ее своему другу!

Степашка:

\_До свидания!

Воспитатель:

-Что-то мы с вами засиделись, давайте немного разомнемся-сходим на огород и соберем для нас вкусный и полезный урожай. Вставайте в кружок, смотрите и повторяйте за мной:

**Физкультминутка «Урожай соберем»**

В огород пойдем, *Маршировать на месте.*

Урожай соберем. *Идти по кругу, взявшись за* руки.

Мы морковки натаскаем. *Имитировать, как срезают*

Срежем мы кочан капусты

Круглый, сочный, очень вкусный. *Показать руками.*

Щавеля нарвем немножко *«Рвут»*

И вернемся по дорожке. *Идти по кругу, взявшись за* руки.

(2 раза)

Воспитатель:

Ребята, подойдите к столам и посмотрите, сколько теперь у нас полезных овощей! А для того чтоб вы могли унести их домой, я вам приготовила вот такие корзиночки, в которые мы сейчас с вами и поместим наш урожай

при помощи клея. Присаживайтесь за столы и приклеивайте овощи к корзинке, но помните, что при нанесении клея нужно пользоваться клеенкой и салфеткой, которые у вас на столах. Посмотрите, как я наполняю свою корзину!

*(Дети наклеивают к корзине овощи. Воспитатель помогает нуждающимся в этом)*

*(Когда у всех детей корзины готовы)*

-Какие замечательные овощные корзинки у нас получились! Сколько полезных овощей мы в них положили! Теперь вы можете принести их домой, показать своим близким и рассказать об их пользе для здоровья. **Заключительная часть.**

Воспитатель:

-Ребята, а что нового вы узнали сегодня на занятии? Для чего нужно есть полезные продукты? А какие продукты вы больше не будите употреблять в пищу? Вам, понравилось, как мы с вами провели время? *(ответы детей)* Мне тоже очень понравилось! Я надеюсь теперь вы будите с удовольствием есть овощи и другие полезные продукты и ни когда не будите болеть.