Конспект занятия по теме: «Полезные и вредные продукты» в старшей группе.

**Цель:** Способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* Расширить знания детям о продуктах питания и о их значении для человека.
* Закрепить знания о полезных продуктах.
* Формировать умение сортировать продовольственные продукты.
* Расширить знание детей о витаминах и о категориях продуктов, содержащие разные группы витаминов.

**Развивающие:**

* Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, умение выделять полезные и вредные продукты.
* Развивать моторику рук, самостоятельность, внимание, умение контролировать свою деятельность.
* Развивать мышление, умение находить положительные и отрицательные стороны продуктов, фонематических слух.

**Воспитательные:**

* Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
* Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, правильно питаться.
* Прививать желание помогать старшим.

**Материалы:** игровые куклы – Пончик, бабушка, игровой мяч, макеты овощей и фруктов, разные виды круп(пшеница, гречка, пшено, рис, овсянка), 3 корзины, черный и белый картонный домик, плакат с фруктами и овощами, картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты и др. ;

Активизация словаря: «правильное» или «здоровое питание», вредные и полезные продукты, витамины.

**Методы и приемы:** словесный, наглядный, практичный (конструктивные упражнения ), групповой, дидактические игры, ТРИЗ

**Предварительная работа:**

Совместно с родителями создание газеты «Полезные продукты – овощи и фрукты», игры «Узнай на вкус», «Витамины с грядки». Рассказ мед.сестры о вредной и здоровой пище.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы ОС | Деятельность педагога | Деятельность детей | Ожидаемый результат |
| **Введение в ситуацию (мотивация, постановка проблемы)**  **3 мин**  **2. Актуализация (повтор, закрепление) знаний и умений**  **Включение  нового знания в систему знаний и умений**  **Беседа**  **Рефлексия**  **(итог, осмысление)** | **В:**Встаньте, детки, встаньте в круг  Я твой друг и ты мой друг.  Мы за ручки все возьмемся и друг другу улыбнемся.  (В это время звучит музыка и появляется Пончик в руках держит письмо.)  В: -Ребята, посмотрите, кто сегодня к нам в гости пришел. Вы узнали кто это?  В: - Пончик, как ты сюда попал?  П:-У меня очень сильно болит живот, но я не хочу лежать в больнице у Пилюлькина и соблюдать режим. Тогда доктор отправил меня в детский сад, убедив меня, в том, что здесь интересно и вкусно кормят. А еще он сказал, что меня научат соблюдать режим и правильно питаться. И тогда я буду всегда здоровым.  В: -Пончик, тогда тебе сегодня повезло, мы сегодня с ребятами хотели отправится в деревню к бабушке Вале, которая знает много секретов о здоровом питании и с удовольствием этими знаниями с нами поделится, а мы поможем ей по хозяйству и вспомнить правила правильного питания.  В:- Но, сначала встанем в две линии, друг напротив друга, и напомним нашему гостю, какие продукты нужно употреблять в пищу, а какие нежелательно.  *Словесная игра* «Полезные и вредные продукты»  В:- Ребята, скажите, чтобы быть здоровым нужно только правильно питаться?  В: - Ребята, возьмем с собой Пончика?  **Встаем по кругу паровозиком**  Загудел паровоз,  И вагончики повез,  Чух-чух, чух-чух далеко я укачу ту-ту –у-у у.  В: -Вот мы и приехали в деревню. (Встречает бабушка Валя ребят, радуется, обнимает).Бабушка, мы сегодня приехали к тебе не одни, а с нашим знакомым. У него постоянно болит живот, потому что он неправильно питается.  Б: -хорошо, тогда пошли на огород и поможете мне рассортировать овощи и фрукты.  !!! *Игра «Собери урожай»*(дети раскладывают овощи в зеленую корзину, фрукты в желтую, ягоды в красную)  *Ирга «Четвертый лишний»* (из перечисленных выше продуктов нужно выбрать лишний и объяснить свой выбор)  См. Приложение 1  См. Приложение 2  В: - Ребята, расскажите Пончику для чего нужно есть фрукты и овощи.  Б: -Ребятушка, спасибо за помощь, поработали, теперь можно и кашу поесть.  П: -Мы не хотим кашу.  Б- Вы, что не хотите вырасти?  В: Тогда давайте отправимся на экскурсию ,где вы узнаете из чего делают различные каши.  ФИЗ. МИНУТКА  Качу, лечу во весь опор.  Я сам-шофер. Я сам –мотор. Нажимаю на педаль и машина мчится в даль.  В: -Вот мы приехали на поле, посмотрите сколько золотых колосков растет и все они тянутся к небу. Посмотрите – это пшеница.  Приложение №3  -Из нее манную кашу делают. Хотите другое поле покажу?  Приложение №4  - Здесь гречиха растет. Какую кашу их нее делают ?  -А вот из чего овсяную кашу делают?  Приложение№5  - А пшенную кашу ?  Приложение №6  -Не угадали из проса. Вот оно рядом растет. А кто любит рисовую кашу?  -Рис – в теплых странах растет, на специальных полях –чеках. Он очень любит воду, поэтому корни у него воде, а верхушка на солнце. Будете кашу есть, тоже к солнышку тянуться будете.  *Сенсорика* «Определи крупу на ощупь»  В: - Пора возвращаться в деревню.  У нас машины разные-би-бип, би-бип, би-бип.  И желтые и красные- би-бип, би-бип, би-бип.  Шуршат машины шинами- би-бип, би-бип, би-бип.  Машины за машинами- би-бип, би-бип, би-бип.  Б: -Вернулись, ребята, вот и каша готова.  В: - А каша то молочная. Кто догадается, какой продукт в нее добавляют?  - А что еще делают из молока?  Д\И ТРИЗ «Черное-белое»(Воспитатель поднимает карточку с изображением белого домика и дети называют положительные качества объекта, затем поднимает карточку черного домика и дети перечисляют отрицательные качества.)  МОЛОКО  Йогурт КЕФИР  В: -Подкрепились, теперь давайте отправимся в магазин и купим бабушке продукты. Но сначала закроем дом, чтобы никто чужой не зашел.  *Пальчиковая гимнастика*  Сцепим пальчики в замок, чтоб войти чужой не мог.(сцепляем пальцы левой и правой руки в замок)  Пустим только белочку, ежика и зайчика. Пустим только девочку, пустим только мальчика. (по очереди открываем большие пальцы, указательные, средние, безымянные, мизинцы)  В: -Вот и пришли мы в магазин. В нем продают много разных товаров. Давайте мы с вами в красную корзинку положим вредные продукты, а в зеленую –полезные.  **Игровая технология.**  Игра « Полезные и вредные продукты» (дети встают друг за другом в колонну и по очереди подходят к стенду)  Приложение №8  В:- Скажите, какую корзину мы возьмем с собой? Но чтобы расплатиться за эти продукты нам нужно будет разгадать ребус.  Приложение №9.  В: - Ребята, посмотрите на эту картину, на ней изображены витамины, их принята обозначать латинскими буквами А В С.  - Витамин А нужен для того, чтобы наши глазки хорошо видели. Посмотрите в каких продуктах он содержится.  Приложение №10  -Витамин В необходим для хорошей работы сердца.  Приложение №11  -Витамин С укрепляет весь организм, помогает защищаться от простуды  Приложение №12  В: - Ребята вот и пришла пора возвращаться нам в сад. А чтобы быстрее вернутся мы поиграем с вами в игру .  *Игра «ДА и НЕТ»*  Каша - вкусная еда это нам полезно?  Огурец –хрустящий?  Нам полезен иногда?  В кране ржавая вода нам полезна иногда?  Борщ – отличная еда, это нам полезно?  Мухоморный суп всегда, это нам полезно?  Грязные фрукты иногда, нам полезно, детки?  Пепси, фанта иногда нам полезны, дети ?  Съесть мешок большой конфет-это вредно, дети?  Лишь полезная еда,  на столе у нас всегда!  Раз полезная еда-будем мы здоровы?  -Пончик, тебе понравилась в гостях у бабушке?  В: -Тогда давайте напомним Пончику правила здорового питания.  В: - Ребята, вам понравилась наше путешествие?  -Что нового вы сегодня узнали?  - Какие вам запомнились вредные и полезные продукты?  - Пришло время прощаться с нашим гостем. Что бы вы хотели пожелаем ему??? | Дети повторяют действия за педагогом  Да , это друг Незнайки , Пончик.  Дети бросают мяч друг другу и перечисляют сначала вредные продукты, потом полезные  Вести активный образ жизни, делать зарядку, хорошо высыпаться  ДА  Дети повторяют действия за педагогом  Дети здороваются  1.помидор(потому что растет не в земле)  2.свекла(корнеплод растет в земле)  3.лимон(фрукт)  4.вишня (ягода)  5.апельсин(фрукт)  6.ананас(растет в жарких странах)  В них много витаминов, много полезных веществ, минералов полезных для развития и роста  Хотим  Дети вытягивают руки вперед и имитируют руль, поднимают правую и опускают стопу , легкий бег на месте.  Дети трогают на ощупь крупы.  Хотим.  Гречневую кашу  Из овса  Из пшена  Поднимают руки  Манная, овсяная, гречка, рис, пшено  Шагам на месте, имитируем вождение машины  Молоко  Сметану, творог, масло, йогурт, кефир, ряженку, сыр и тд.  + полезно для организма, укрепляет кости, вкусно;  - если попить много холодного молока , заболит горло, если съесть просроченный продукт ,можно отравиться  Красная корзина: пицца, пирожное,  сосиски, колбаса, чипсы, пепси, конфеты и тд.  Зеленая корзина: зелень, яйца, фрукты, овощи, рыба.  зеленую корзину  Витамины  Икра, печень, яйца и  фруктах и овощах  в злаках, рыбе, молоке, мясе  овощи фрукты  Да  да  да  нет  да  нет  нет  нет  да  да  да   * Не переедать * Есть в одно и тоже время * Тщательно пережевывать пищу * Есть больше овощей и фруктов * Есть меньше сладостей, не пить газировку * Воздержаться от жирной, соленой и острой пищи   Да  Как растут разные крупы.  В каких продуктах находятся разные витамины.  Не болеть, правильно питаться и не забывать все, что он узнал, побывав в гостях у нас. | Создание положительного эмоционального фона.  Вызвать желание помогать другим людям  Активизировать речь детей  Создание положительного эмоционального фона.  Закрепить умение группировать овощи, ягоды и фрукты  Развивать мышление, умение анализировать  Создание положительного эмоционального фона  Закрепить название круп.  Повысить эмоциональное настроение  Закрепить название круп.  Развивать мышление, умение анализировать  Развитие мелкой моторики детей  Повысить эмоциональное настроение  Активизировать познавательную  деятельность  детей.  Развивать фонематический слух  Повысить эмоциональное настроение  Развивать слуховое внимание  Актуализация имеющихся знаний и представлений у детей, активизировать речь детей  Активизировать речь детей, повторить полученные знания |























