

# Конспект занятия «О здоровом питании» для детей средней группы

Подготовила и провела  
воспитатель 1КК  
Войцехович Е.Н.

## **Цели занятия:**

- Закрепить знания детей о правильном здоровом питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Уточнить понятия «Витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.
- Продолжать учить детей правилам культурного и безопасного поведения. Воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья;  
Учить вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: Разучивание стихов, пословиц, поговорок, беседа, рассматривание иллюстраций, использование дидактических игр.

Материал и оборудование: Картинки с изображением продуктов питания, кружочки двух цветов, шапочки с изображением букв (А, В, С, Д), корзинку с фруктами, платок, картинку кастрюли, корзинку с муляжами овощей и фруктов, интерактивная доска.

Активизация словаря: витамины, здоровая, правильная еда.

Ход занятия:

К ребятам приходит доктор. Здоровается.

Ребята, как много у вас гостей, давайте поздороваемся.

Здравствуйтесь!

Доктор: А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйтесь!», «Здоровья желаю!».

Русская народная поговорка говорит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»

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

Кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу, когда дети улыбаются, готовы слушать и играть.

Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища?

Дети: Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым, еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг.

Доктор: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.

Физкультминутка:

«Как живешь? Вот так! *Показывают.*

Как плывешь?

Как идешь?

Как бежишь?

Вдаль глядишь?

Машешь вслед?

Как шалишь?».

Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны?

-Дидактическая игра «Сварим кашу».

Дети встают в круг, передавая друг другу мяч со словами

«Ты беги горячий мячик быстро-быстро по рукам. У кого горячий мячик, тот сейчас ответит нам»

Из гречки – гречневая каша; из перловки -... ; из пшена -... ; из манки -... ; из овсянки -... ; из риса -... (ответы детей).

Очень полезно кушать первое блюдо. Какие вы знаете супы, какой вы любите суп? Ответы: борщ, щи, рассольник,...

-Дидактическая игра «Приготовим щи».

Однажды хозяйка с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла овощи и решила приготовить щи. Давайте ей поможем. Выбираем хозяйку (ребенка), повязываем ей платок на голову, даем корзинку в руки. В корзинке картинки с овощами и фруктами. На доске картинка кастрюли, достаем овощи и фрукты поочередно, кладем в кастрюлю необходимые овощи.

Хорошо укрепляют организм соки. Соки - источники витаминов.

- Дидактическая игра «Какой сок?».

Дети по очереди берут из корзины фрукт и называют, какой из него получится сок.

Сок из яблок – яблочный; из винограда -...; из апельсин -...; из моркови -...; из лимона -...; из бананов -...; из ананаса -...; из груш- ... .

-Дидактическая игра «Светофор».

У вас на столе лежат кружочки, возьмите их в руки. Представьте, в группе появился маленький светофор, похожий на пешеходный. В нем только два сигнала: красный означает - нельзя, а зеленый – да, это необходимо.

Я называю правило, вы поднимаете правильный кружок.

1. Садиться за стол с невымытыми руками.
2. Есть быстро, торопливо.
3. Обязательно есть овощи и фрукты.
4. Тщательно пережевывать пищу.
7. За столом болтать, размахивать руками.
8. Есть только мытые овощи и фрукты.
9. Вытирать рот рукавом.

Доктор: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?

Дети: Витамины живут в продуктах питания, витаминов много.

Доктор: «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Сегодня я познакомлю вас с самыми главными из них - это А, В, С, D.

Дети в шапочках с буквой витамина, представляют овощи, фрукты и продукты питания, в которых встречается данный витамин.

(Картинки овощи, фрукты, продукты питания)

-Познакомьтесь - это витамин А

Дети: Витамин А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета — помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.

Доктор: А вы знаете, что витамин А полезен для роста и зрения. Давайте послушаем стих про витамин А.

Ребенок(Соня) читает стих.

«Помни истину простую —  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или пьёт морковный сок»

-Доктор: Это витамин В?

Дети: Витамин В содержится в хлебе, черный особенно, горох, фасоль, крупа гречневая, пшеница, овсяная.

Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет, сердце работает кое-как.

Ребенок (Анегелина) читает про витамин В

«Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен вам -  
И не только по утрам.»

-Доктор: Это - витамин С?

Дети: Витамин С — в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине, кислой капусте.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.

Ребенок (Миша) прочитает стих про витамин С:

«От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он».

- Доктор: И еще очень важный витамин D.

Витамин D- в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце, поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что когда мы гуляем, солнце в своих лучиках посылает нам витамин D, он делает наши ноги и руки крепкими.

Ребенок(Вова) читает про витамин D

«Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!»

Доктор: Ребята, а как вы думаете, в пирожных, в конфетах, в пепси-коле, в чипсах витамины есть? И считаются ли они полезными продуктами?

Дети: Нет, в них много сахара, который разрушает зубы; болят животики

Молодцы ребята, значит нужно употреблять только полезные продукты, где находится много витаминов.

А сейчас Миша прочтет стихотворение об этом.

«Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю.

Витамины А, В, С.»

А витамин D будем принимать на прогулке.

А сейчас мы с вами поиграем в интерактивную игру «Полезные и вредные продукты».

Витаминки принесли вам угощение - овощи и фрукты, богатые витаминами.

Доктор: Сегодня ребята, мы говорили о здоровом, правильном питании.

Познакомились с главными витаминами: А, В, С, D.

«Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Кушать будем то, что нужно

«Будь здоров» мы крикнем дружно!»

До свидания! До скорой встречи!