**Занятия в старшей (разновозрастной) группе по образовательной деятельности «Познание» на тему: «Правильное питание – залог здоровья!»**

**11.12.2019г.**

Цель: Формирование представлений у детей понятия витамины.

Задачи:

Обучающие: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

Муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; картинки с изображением продуктов, картинки с изображением овощей и фруктов; кукла-Катя; карточки с изображением продуктов.

Материал для аппликации.

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи, фрукты.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. Необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти «Вита» в переводе с греческого означает-жизнь - значит витамины очень ценные вещества. Основные витамины-А, В, С, D- это латинские буквы.

Послушайте стихотворение, которое нам расскажут витамины, которые пришли к нам в гости.

Витамин «А»

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин «В»

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин «Д»

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин «С»

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие.



На доске выставляются карточки с продуктами питания.

Витамин «А» содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин «В» – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы.

Витамин «С» – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин «Д» – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Стихи:

Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть

Их нам всех не перечесть.

Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор…

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле-

И в салате, а щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.



Дети: ответы детей

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». Но здоровье еще зависит и от того как много двигается человек. Давайте и мы с вами подвигаемся.



Физкультминутка

С веток ягоды снимаю

И в лукошко собираю,

Ягод - полное лукошко!

Я попробую немножко,

Я поем еще чуть-чуть-

Легче будет к дому путь.

Я поем еще малинки.

Сколько ягодок в корзинке

Раз, два, три, четыре, пять.

Снова буду собирать.



«В огороде»

Дети шли, шли, шли

В огород они зашли.

Капусту нашли,

Огурцы нашли, помидоры все собрали

Кабачки нашли,

Все в корзинки положили

И домой пошли.



Появляется кукла Катя

Кукла Катя: Здравствуйте ребята, рада вас видеть!

Дети: Здравствуйте!

Кукла Катя: Я приехала к вам в гости, что бы вы мне рассказали о витаминах и о правильном питании. И выполнили мои задания.

Воспитатель: Наши дети с удовольствием это сделают.

Кукла Катя: Тогда первое задание - отгадайте загадки и найдите в моей сумке отгадки

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (Салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (Сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (Молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (Сметану)



Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (Хлеб)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (Крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (Продукты)



Много одежек и все без застежек. (Капуста)



Красная девица сидит в темнице, а коса на улице (Морковь)



Сидит дед – во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук)

На сучках висят шары, покраснели от жары. (Вишня)



Красненькое, кругленькое, сладенькое, вкусненькое. (Яблоко)

Кукла Катя:

Слушайте второе задание – «Проговори чистоговорки»

Ор – ор - ор – сорвали красный… помидор;

Ец - ец- ец – съели вкусный … огурец;

Жан - жан - жан – лежит на грядке …баклажан;

Бус – бус – бус – мы разрезали … арбуз.

Дети повторяют.



Кукла Катя: Молодцы ребята, а сейчас – третье задание

«Как называется сок»

Сок из груши …- грушевый,

Сок из апельсинов …- апельсиновый,

Сок из ананасов …- ананасовый.

А из овощей …- овощной.

Кукла Катя: Молодцы ребята! Все загадки отгадали, все овощи и фрукты разобрали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да

Воспитатель: Конечно. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и борщи.

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим.

Кукла Катя: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Видишь, Катя, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Кукла Катя: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать картинки с изображением продуктов и разместить их на «плакате» рядом с грустным или веселым смайликом.

Игра «Полезные и неполезные продукты»

Дети мастерят плакат - «Полезные и Вредные продукты»



Кукла Катя: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго.

- Что-то я совсем не разберусь где фрукты, где овощи.

Из чего варят борщ, а из чего компот.

Воспитатель: Дети, поможем Кате?

Дети проходят за столы и выполняют аппликацию - «Овощи и фрукты».

Вырезание из заготовок различных овощей и фруктов.

Вырезаем четко по контуру. Наклеивание на основу по очереди.











Дети называют, что кладут в кастрюлю, что в вазу, определяя, овощ это или фрукт.



Кукла Катя: А на прощание хочу Вам прочесть стихотворение

«Здоровый желудок»

Я думаю, ты без сомнения знаешь,

Что пользу приносит не всё, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна.

И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных и чипсов, и «колы»

Желудок боится, как попа уколов.

Большими глотками не стоит глотать,

А тщательно надо еду прожевать.

И помни – желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

Кукла Катя прощается с детьми и уходит.

Воспитатель: Ребята, что можно кушать, а что нельзя.

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть больше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.

Воспитатель: Ребята, назовите полезные продукты.

Дети: Рыба, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметана, творог, каша.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.