**Занятие: О здоровом питании**

**Задачи:**

1. [Обучающие](http://ds82.ru/doshkolnik/993-.html): Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
2. [Развивающие](http://ds82.ru/doshkolnik/1054-.html): Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
3. Воспитательные: Воспитывать [у детей](http://ds82.ru/doshkolnik/240-.html) отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

* картинки с изображением продуктов [питания](http://ds82.ru/doshkolnik/612-.html): рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты;
* разовые тарелки и [ложки](http://ds82.ru/doshkolnik/758-.html) по количеству детей;
* кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;
* карточки с изображением витаминов А,В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

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

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

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 кушать – питаться.

А чем питается человек?

**Дети:** Мясо, рыба, молоко, овощи.

**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. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

*Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.*

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

**Дети:**

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

**Дети:**Заболят зубы.

**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 «равильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков и познакомимся с доктором «Здоровая пища».

Ну что готовы, сядьте поудобнее наш поезд отправляется:

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут в страну Здоровячков компанию ребят.

Пока мы едем давайте немного отдохнем

**Физминутка**  
Мы похлопаем в ладоши   
Дружно, веселее.  
Наши ножки постучали  
Дружно, веселее.  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише  
Наши ручки поднимайтесь  
Выше. Выше, выше.  
Наши ручки закружились  
Ниже опустились  
Завертелись, завертелись  
И остановились.

**Воспитатель:** Ну, вот и страна Здоровячков.

*Появляется Доктор здоровая пища.*

**Доктор ЗП:** Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

**Дети:** Здравствуй, доктор.

**Доктор ЗП:** Зачем пожаловали?

**Воспитатель:** Хотим, чтобы ты рассказал нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

**Доктор ЗП:** С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

**Дети:** Да.

**Доктор ЗП:** Тогда отгадайте загадки:

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)*

Ты конфеты не ищи –   
Ешь с капустой свежей *(щи)*

За окном зима иль лето  
На второе нам – *(котлета)*

Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – *(продукты)*

**Доктор ЗП:** Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети:** Да

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

А еще наши дети знают, из каких овощей готовится борщ, и сейчас мы тебе покажем.

*Игра «Юный кулинар»*

**Доктор ЗП:** Молодцы! Какой аппетитный борщ у вас получится, давайте попробуем?

**Дети:** Давайте.

*Доктор Здоровая пища в разовые тарелочки наливает борщ*

**Воспитатель:** Ребята, борщ такой горячий, давайте остудим его.

*Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»*

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

*Повторить 3-4 раза.*

**Воспитатель:** Ой, какой вкусный борщ получился.

**Доктор ЗП:** Да я еще такой вкусный не ел.

Ребята, а молоко вы любите пить?

**Дети:** Да, любим

**Доктор ЗП:** 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 доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

**Доктор ЗП:** Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стане Здоровячков.

**Доктор ЗП:** Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

*Игра «Полезные и неполезные продукты»*

**Доктор ЗП:** Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное не переедайте.
2. Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

А вот ребята вам угощенье яблочки наливные из моего сада. Кушайте на здоровье. До свидания, мне пора.

*Доктор Здоровая Пища уходит.*

**Воспитатель:** Ребята, что нового вы узнали от Доктора Здоровая пища?

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

**Воспитатель:** Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стане Здоровячков.

**Дети:** Рыбу, мясо, cалат овощи фрукты молоко сметану творог кашу.

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

*А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.*

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут обратно в группу компанию ребят».