

Конспект занятия для старшей группы.

Тема: «Разговор о правильном питании: Самые полезные продукты»

Возраст: 5–6 лет

Цель: сформировать представления о полезных продуктах и их значении для здоровья; научить осознанно выбирать здоровую пищу.

Задачи:

образовательные: познакомить с группами полезных продуктов, объяснить значение витаминов;

развивающие: развивать умение анализировать, сравнивать, делать выводы;

воспитательные: воспитывать интерес к здоровому питанию, заботу о своём здоровье.

Материалы и оборудование:

муляжи или картинки продуктов вредных и полезных (овощи, фрукты, молочные продукты, крупы, мясо/рыба, сладости, газировка);

плакат «Пирамида здорового питания»;

карточки с изображениями полезных и вредных продуктов;

цветные листы (зелёные — полезные, красные — вредные);

корзина для игры;

кассовый аппарат, пакеты под продукты.

Ход занятия

1. Вводная часть.

Воспитатель: «Ребята, сегодня мы поговорим о том, что помогает нам быть бодрыми, сильными и весёлыми. Посмотрите пожалуйста на картинки, что на них изображено?» Ответы детей.

Воспитатель: «А как одним словом можно назвать все эти картинки, что это такое?». Ответы детей.

Воспитатель: «Правильно! Еда даёт нам энергию для игр, учёбы и роста. Но не вся еда одинаково полезна. Давайте узнаем, какие продукты — наши друзья, а с какими — дружбу лучше не водить».

2. Основная часть.

2.1) «Что такое витамины?»

Воспитатель: «В полезных продуктах живут волшебные помощники —

витамины. Они защищают нас от болезней, делают нас крепкими и красивыми.

Витамин А (в моркови, тыкве) — помогает видеть хорошо и иметь крепкие ногти.

Витамин С (в апельсинах, лимоне, смородине, капусте) — борется с простудой.

Витамин D (в рыбе, яйцах) — укрепляет кости.

Витамины группы В (в кашах, молоке) — дают энергию для бега и игр».

Показ картинок/муляжей с комментариями.

2.2) «Группы полезных продуктов»

Воспитатель демонстрирует картинки, обсуждая каждую группу:

Овощи и фрукты — «природные аптеки», полны витаминов.

Молочные продукты (молоко, творог, сыр) — строят крепкие кости и зубы.

Крупы и злаки (гречка, овсянка, рис) — дают силу и долго сохраняют сытость.

Мясо, рыба, яйца — помогают мышцам расти.

Растительные масла, орехи — поддерживают работу мозга.

Дети называют знакомые продукты из каждой группы.

2.3) Игра «Разноцветные столы».

Две или три команды раскладывают продукты (муляжи или карточки) на три стола, покрытые скатертями трех цветов: зеленый (продукты ежедневного рациона), желтый (полезные продукты, используемые достаточно часто), и красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Обсуждение: почему сладости и фастфуд — не лучший выбор (много сахара и жира, мало витаминов).

2.4) «Пирамида здорового питания»

Показ плаката: основание пирамиды — овощи/фрукты и крупы (их нужно есть больше всего); вершина — сладости (редко и понемногу).

Вопрос детям: «Какие продукты вы бы положили в основание пирамиды?»

3. Практическая часть.

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Дети выбирают себе роли: покупатель или продавец. Продавец садится за кассу, покупатель берет корзину и идет в магазин.

Задача: покупатель выбирает полезные для здоровья продукты в свою корзину, объясняет свой выбор остальным ребятам и оплачивает покупки на кассе.

Ребята анализируют выбор покупателя, соглашаются или протестуют.

4. Заключительная часть.

Воспитатель: «Давайте повторим, что мы узнали:

Полезные продукты — это овощи, фрукты, молоко, каши, мясо и рыба.

В них живут витамины, которые делают нас здоровыми.

Сладости и чипсы можно есть редко — они не друзья нашему организму».

Рефлексия:

«Что сегодня было самым интересным?»

«Какой полезный продукт ты хочешь съесть после занятия?»

«Как ты можешь помочь маме выбрать полезные продукты в магазине?»

Итог:

«Теперь вы знаете, как выбирать еду, которая делает нас сильными!

Помните: здоровое питание — это весело и вкусно».



