Конспект проведения

валеологического занятия

в средней группе

(дети 4-5 лет)

**«Здоровая пища»**

**Воспитатель:**

**Детыминская О.А.**

"Здоровая пища"

**Задачи:**

1. **Обучающие:** Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
2. **Развивающие:** Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
3. **Воспитательные:** Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

* кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;
* слайды с изображением продуктов

**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.

На проекторе выставляются картинки с продуктами питания.

Слайд 2

Слайд 3

Слайд 4

**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.

**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».

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) слайд 5*

Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый *(сок) слайд 6*

Знай, корове нелегко  
Делать детям *(молоко) слайд 7*

Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть *(сметану )слайд 8*

Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех *(хлеб) слайд 9*

Ты конфеты не ищи –  
Ешь с капустой свежей *(щи) слайд 10*

За окном зима иль лето  
На второе нам – *(котлета) слайд 11*

Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное *(мясо) слайд 12*

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной *(крупы ) слайд13*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – *(продукты ) слайд 14*

**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»*

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 стране Здоровячков.

**Доктор ЗП:**Сейчас вы увидите на экране картинки. Если на картинке полезный продукт – то вы хлопайте в ладоши. Если – не полезный, то вы ничего не делайте *.*

*Слайд 15 рыба*

*Слайд 16 пирожное*

*Слайд 17 яйца*

*Слайд 18 конфеты*

*Слайд 19 овощи*

*Слайд 20 лимонад*

*Слайд 21 фрукты*

*Слайд 22 чипсы*

*Слайд 23 творог*

*Слайд 24 хот-дог*

*Слайд 25 каша*

*Слайд 26 йогурт*

*Игра «Полезные и неполезные продукты»*

**Доктор ЗП:** Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. 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 то же 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 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, какие продукты любят, есть в стране 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».