

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 36»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

443063, г. Самара, ул. Александра Матросова, 17А
Телефон/факс 951-23-09, 951-07-45 E-mail: DC-36@yandex.ru

**Конспект занятия по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
социально-педагогической направленности «Разговор о
правильном питании»**

**Разработала: Пронина Галина Петровна, воспитатель МБДОУ «Детский
сад №36» г.о. Самара**

Тема «Азбука здорового питания»

Цель: Расширение представлений о культуре питания дошкольников и окружающих их взрослых, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Развивать навык осознанное отношения к своему здоровью;
- Расширять представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека;
- Систематизировать знания детей о продуктах питания;
- Воспитывать навык правильного питания.

Оборудование: интерактивная доска с изображением лаборатории, халаты и чепчики на каждого ребёнка, два воздушных шарика, емкость с водой, тарелочка с сухим хлебом, бутылка «Колы», конфета («Ментос»), бокалы на каждого ребёнка, предметные картинки с изображением продуктов питания, овощей и фруктов, тарелочки с надписью названия витаминов А, В, С, D, Е, муляжи фруктов и овощей, два мяча.

Ход занятия.

Мотивационный этап.

На экране интерактивной доски изображении лаборатории, халаты и чепчики на каждого ребёнка, два воздушных шарика, емкость с водой, тарелочка с сухим хлебом, бутылка «Колы», конфета («Ментос»), бокалы на каждого ребёнка, предметные картинки с изображением продуктов питания, овощей и фруктов, тарелочки с надписью названия витаминов А, В, С, D, Е, муляжи фруктов и овощей, два мяча.

Воспитатель:

-Ребята, сегодня наше занятие пройдет в помещении... как бы вы его назвали? Ответы детей.

-Как вы думаете, кто и что делает в лабораториях? Ответы детей.

-Какое исследование мы с вами будем проводить? Ответы детей.

Пропедевтический этап.

Воспитатель:

-Каждый из нас хочет быть сильным, здоровым и крепким. А что значит быть здоровым?

(Ответы детей).

- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь в себе силы и многое можешь сделать.

-А вы знаете, что каждый человек сам может помочь себе быть здоровым?

- Так как же можно помочь себе быть здоровым? Как вы думаете?

(Ответы детей).

- Верно, закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, в любую погоду.

Ориентировочный этап.

-Ребята, сегодня я предлагаю вам в лаборатории провести исследования по правильному питанию.

-Какие исследования мы будем проводить, как вы думаете? Ответы детей.

-Совершенно верно, мы будем исследовать, как те или иные продукты влияют на организм человека.

Исполнительский этап.

(Воспитатель и дети подходят к столу, на котором лежат два воздушных шарика, емкость с водой и тарелочка с сухим хлебом).

-Ребята, давайте представим, что воздушный шарик — это наш желудок. А для чего нужен желудок? Ответы детей.

- В желудке пища переваривается.

(Воспитатель берет один шарик и просит детей положить в него кусочки сухого хлеба).

-Когда мы употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. Посмотрите, какие стали его стенки, нравится ли ему такая пища? Ответы детей.

- Стенки желудка стали шершавыми, неровными. Желудку такая пища не нравится, потому что ее сложно переваривать.

- А теперь давайте возьмем еще один шарик и нальем туда воды и представим, что это жидкая пища. Посмотрите, как теперь себя чувствует желудок, нравится ли ему жидкая пища? Ответы детей.

- Стенки у желудка ровные, гладкие. Жидкую пищу переварить легче, чем сухую.

- Дети, очень важно употреблять разнообразную пищу. Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма. Почему?

Ответы детей

- Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который

наоборот вызывает жажду; покупаем конфеты – леденцы, жевательную резинку, а они вызывают образование излишки желудочного сока, который способствует заболеванию желудка.

-Давайте проведем эксперимент. Колу наливаем в чашку и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят - происходит всплеск газа (фонтан) тоже самое происходит и в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться.

- Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми.

-Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно употреблять витамины. Витамины, как солдаты, охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужен витамин А.

А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А?

(Ответы детей).

- Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. (Дети выкладывают муляжи на тарелочку с надписью «Витамин А»)

- Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С?

(Ответы детей).

— Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей). Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

- А сейчас давайте немного отдохнем:

Физкультминутка:

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка. (присесть, прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)

Дети овощи учили: (Прыжки на месте)

Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)

Хрен, морковка и чеснок. (Хлопки в ладоши)

Дети в огород идут,

А там овощи растут,
Дети спинки наклоняют,
И горох они срывают.

Воспитатель:

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином В. Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

- А теперь познакомимся с витамином Д. Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

В лаборатории правильного питания есть игровая комната. Предлагаю её посетить (на интерактивной доске появляется изображение детской игровой комнаты).

Игра 1. «Овощи и фрукты».

Дети распределяются на две команды с равным количеством игроков. Команды садятся на стулья друг против друга. Первые участники из каждой команды берут в руки маленькие мячи и начинают передавать их своим соседям. В одной команде при этом называются овощи, а в другой – фрукты. При этом, ребята могут говорить: «Положи в корзину овощ. Кладу огурец»; повернувшись к соседу: «Положи в корзину овощ» и т. д .

Игра 2. «Блюдо от шеф-повара».

Дети делятся на три небольшие команды. На столе разложены карточки с изображениями продуктов. Задание – приготовить блюдо, отобрав правильные продукты (объяснить почему).

а) Щи:

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свёкла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- сметана, майонез.

б) Салат:

- лук, огурец, помидор, рыба, картофель;
- капуста, яблоко, морковь, банан;
- соль, сахар;
- растительное масло, майонез, кетчуп.

в) Гречневая каша:

- вода, молоко;
- макаронны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло сливочное, масло растительное.

Рефлексивный этап.

- Молодцы! Ребята, сегодня мы были в «Лаборатории правильного питания» и узнали какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.

Вам понравилось? Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине?

Что происходит с едой после того как мы ее съели? (Дети отвечают на заданные вопросы).

-Хорошо. Вы правильно ответили на вопросы, запомнили какие продукты необходимы для того чтобы быть здоровыми. Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять.

Прогностический этап.

Ребята, дома вместе с родителями нарисуйте рецепт полезного для человека блюда.