

**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: doo36@samara.edu.ru

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

**Разработала: Соболева Татьяна Валентиновна, воспитатель МБДОУ
«Детский сад №36» г.о.Самара**

Тема: «Если хочешь быть здоров»

Цель: формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

Задачи:

- Расширить и уточнить представления детей о питании.
- Развивать память, воображение, мышление.
- Познакомить детей с полезными и «вредными» продуктами питания.
- Воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья.

Ход занятия:

1. Организационный этап.

Отгадайте загадку:

«Что на свете дороже всего?» (Ответ - здоровье.)

Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Игра “Отгадай по подсказке продукт”

2. Основной этап.

Здоровье человека зависит от пищи иммунитета. А чтобы иммунитет был в порядке, необходимо правильно питаться.

(Беседа по стихотворению С.Михалкова.)

«О Девочке, которая плохо кушала».

Загадки о фруктах и овощах. Рассмотрение наглядных материалов.

Как называются продукты, о которых говорится в загадках?

(Фрукты, ягоды, овощи.)

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Игра «Полезный и неполезный»

А сейчас мы проведем игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов.

Использование лэпбука с набором карточек с изображением полезных и вредных продуктов. Две тарелочки для сортировки – красная и зелёная. На красную дети кладут продукты, которые можно употреблять в пищу нечасто.

На зелёную те, которые можно и нужно есть каждый день.

Ребята, вы теперь знаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровым. На столе собраны продукты питания и вам необходимо отделить полезные и не полезные продукты.

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

Загадка «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко).

- Молоко дает силу, красоту и здоровье потому, что в нем есть витамины. Незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. Молоко легко усваивается.

Игра «Отгадай по подсказке продукт»

- Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик (простоквашино).

Намазывают на хлеб (масло).

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов (йогурт).

Молочный продукт, который добавляют в качестве начинки в пироги (творог).

Игра «Что полезно?»

На «полезное» хлопать в ладоши, на вредное топтать ногами.

Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

3. Заключительный этап.

Итог занятия.

Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим. О чем мы с вами сегодня говорили? Если вам понравилось занятие, то возьмите смайлик с улыбкой, а если нет, грустный смайлик.