

МБДОУ г. Мурманска №122

Конспект занятия
«Разговор о правильном питании»
для детей старшего дошкольного возраста

Воспитатель:
Кубасова Е.В.

2013 г.

Программное содержание:

- 1) Систематизировать знания детей о значении и правилах здорового питания.
- 2) Расширять представления о роли витаминов для здоровья человека.
- 3) Привлекать родителей к совместной деятельности, вызвать желание поделиться своим опытом и получить эмоциональное удовольствие от мероприятия.
- 4) Развивать познавательную активность, творчество, находчивость, умение работать в команде.

Материал:

оборудование для презентации, материал для конкурсов «Сколькими способами можно напиться?» и «Сколькими способами можно съесть яблоко?», мольберты, кроссворды, маркеры, материал для конкурса «Сварим борщ» и «Сварим компот», овощи, фрукты, одноразовая посуда.

Ход занятия:

- Ребята, сегодня мы продолжаем разговор о здоровье. А вот о чем мы будем говорить, вы скажете сами, когда послушаете стихотворение К.И. Чуковского «Робин Бобин Барабек» **(Слайд 1)**.

(Слайд 2) Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

(Слайд 3) И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

(Слайд 4) И кузницу с кузнецом,

(Слайд 5) А потом и говорит:

«У меня живот болит».

- Почему заболел живот у Робина Бобина? (От того, что он много съел).

- Чем опасно переедание? (Вредно для здоровья. Человек, который много ест и все подряд может быть толстым, то есть у него может быть такое

заболевание как ожирение. У человека могут появиться заболевания желудка и проблемы со здоровьем).

- Вы догадались, о чем пойдет речь на нашем занятии? (О правильном питании).

- Давайте вспомним главные правила здорового питания и расскажем о них нашим родителям. **(Слайд 6).**

•**(Слайд 7).** Следить за нормой питания. (Количество пищи, которое съедаешь в течение дня, должно соответствовать затратам энергии человека. Избыточное потребление пищи приводит к увеличению веса).

•**(Слайд 8).** Пища должна быть разнообразной и полезной. (Наш организм нуждается в разнообразных питательных веществах. В рационе питания должны быть разные продукты и блюда: растительные, молочные, мясные, рыбные. Исключить употребление вредных продуктов: чипсов, сухариков, пепси-колы, др.).

•**(Слайд 9).** Пища должна быть безопасна. (Чтобы не отравиться или не получить травму, необходимо: соблюдать технику безопасности на кухне, уметь различать свежие - несвежие продукты, не употреблять неизвестные продукты).

•**(Слайд 10).** Пища должна доставлять удовольствие. (Правильное питание не только помогает сохранить здоровье, но приносит удовольствие от вкуса пищи, оформления блюда, умения красиво есть и вести себя за столом).

•**(Слайд 11).** Соблюдать режим приема пищи. (Ешь 4-5 раз в день в одно и то же время. Перерыв между приемами пищи не должен составлять больше 3-4 часов).

- Я надеюсь, что вы навсегда запомните эти правила и будете им следовать всю жизнь.

- Человек нуждается в пище и воде в одинаковой степени. А как вы думаете, многими ли способами можно напиться и наесться? А это мы сейчас

и проверим. Предлагаю веселую игру-конкурс для родителей, одна команда будет находить различные способы напиться, а другая – съесть яблоко. Сориентируйтесь среди предложенных вам вещей и договоритесь, кто и что нам сможет продемонстрировать.

Оборудование для первой команды: чашка с водой, блюдце, ложка, бутылочка, трубочка для коктейля, кусочек ткани, лист бумаги, чайник, пипетка, шприц, губка, пульверизатор, полотенце для вытирания рук, др. (Варианты: попить из чашки, из блюдца, из носика чайника, из ладошки, через трубочку, сделать кулечек из бумаги, выжать в рот мокрую ткань или губку, побрызгать в рот из пульверизатора, др.).

Оборудование для второй команды: яблоки, разделочная доска, терка, тарелки, нож, вилка, ложка, зубочистки, палочки, пинцет, др. (Варианты: отрезать, откусить, выцарапать ложкой мякоть, наколоть кусочек зубочисткой, вилкой, натереть на терке, покормить своего товарища, др.).

- Вот оказывается, сколькими способами можно утолить жажду и голод.

- Еда – пища не только для тела, но и для ума. Предлагаю конкурс «Реши кроссворд».

Необходимо 2 команды: одна решает про овощи, другая – про фрукты (отгадывает загадки), контрольное слово – витамины.

- А зачем человеку витамины? (Для нормального роста и развития; для здоровья; чтобы хорошо себя чувствовать). **(Слайд 12)**. Где больше всего витаминов? (В овощах и фруктах). **(Слайд 13)**.

- Наши дети знают стихи про витамины.

- Предлагаю конкурс «Сварим борщ» и «Сварим компот». Команда детей будет подбирать и складывать в кастрюлю фрукты для компота, а команда родителей – для борща (проводится как эстафета). **(Слайд 14 - музыкальный)**.

- Обед приготовили, пора и подкрепиться. Игра «Угадай на вкус». Родителю завязываются глаза, ребенок дает попробовать ему какой-либо овощ или фрукт.

- Вопрос к зрителям: «Какие витамины содержатся в яблоке?...»

- Скоро праздник, все будут накрывать праздничный стол вкусными и красивыми блюдами, давайте потренируемся. **(Слайд 15)** Конкурс «Готовимся к празднику».(2 стола с продуктами и посудой, у каждого стола по 2 родителя с ребенком).

- Из овощей или фруктов, которые вы видите на столе, нужно приготовить блюдо, украсить его и придумать название. Сделать это нужно очень быстро.

- Пока идет приготовление блюд, мы с вами дружно поиграем в игру на внимание "Вершки и корешки". Я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны. Если мы едим у этого овоща корешки (подземные части), вам нужно присесть, если верхки (надземные части) - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, др.).

- А теперь давайте полюбуемся на праздничные блюда, которые приготовили и украсили наши конкурсанты. Как называется? Из чего приготовили? Я думаю, они заслуживают аплодисментов.

- Спасибо всем за сегодняшний разговор о здоровье! Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!**(Слайд 16)**.