

## **Конспект занятия в старшей группе “Пейте, дети, молоко – будете здоровы!”**

### **Задачи:**

- Заложить основы здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья.
- Уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения.
- Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.
- Привлекать родителей к сотрудничеству, проявлять интерес и желание участвовать в педпроцессе.

### **Материал:**

цветок Зожик; стаканы с молоком на каждого ребёнка; салфетки в стаканчике; компьютерная презентация; мяч; одноразовые стаканчики, тарелочки и ложки; молочные продукты; поднос; платки.

### **Ход занятия**

- Ребята, как много у нас сегодня гостей, давайте с ними поздороваемся.

А знаете, мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуй! Будьте здоровы!» Недаром русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

- Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Того, который не чихает, не кашляет, имеет на лице легкий румянец, хорошо выглядит, имеет чистые кожные покровы, у него хорошее настроение, т.д.).

- А как думают наши гости? (Ответы родителей.) Ребята, а вы умеете беречь своё здоровье? Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей).

- А правильно ответить на этот вопрос нам поможет цветок Зожик, который «растет» в нашей группе. Его лепестки подскажут правильный ответ: физкультура, спорт, гимнастика, закаливание, прогулки, правильное питание, витамины, полноценный отдых, любовь родителей к своим детям.

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!  
Только надо знать, как здоровым стать!  
Гулять, купаться, прыгать, бегать, гимнастика, массаж,  
Отвары трав, режим плюс витамины.  
И болезнями будете не победимы!»

- «Здоровью цены нет», только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье! Ребята, я хочу подарить вам один из секретов здоровья. Отгадайте загадку. **Слайд 1.**  
От него — здоровье, сила

И румянец щёк всегда.  
Белое, а не белила,  
Жидкое, а не вода.  
Что это?

-Этот полезный чудодейственный напиток называется...**Слайд 2.** Молоко. И я вас хочу сейчас угостить этим напитком здоровья. (Дети пьют молоко).

**Слайд 3.** Пейте, дети молоко, будете здоровы! Почему так говорят? (Ответы детей).

- Молоко – это незаменимый продукт для детского питания. В его состав входят множество веществ, необходимых растущему организму. Все они замечательно сочетаются друг с другом, поэтому молоко легко усваивается. В состав молока входят витамины и различные минералы: кальций, фосфор, калий, магний. Они укрепляют кости и мышцы. **Слайд 4, 5.**

- А как можно использовать молоко? (Ответы детей). **Слайд 6, 7, 8.**

- А кому из животных мы можем сказать спасибо за то, что они дают молоко? (Корове, лошади, верблюдице, козе, овце, оленухе, ослице). **Слайд 9.** Как называется молоко коровы? Козы? Т.д.

- А я знаю весёлый танец «33 коровы», давайте отдохнем. **Слайд 10.**

- Из молока может быть приготовлено множество вкусных и полезных продуктов. А каким одним словом они называются? (Молочные). Давайте поиграем в цепочку молочных слов, будем по очереди передавать мяч и называть молочные продукты. Я начинаю – молоко... (если дети затрудняются, помогают родители). **Слайд 11.** Вот какая длинная цепочка у нас получилась (кефир, ряженка, сыр, творог, сметана, сливки, масло, простокваша, йогурт, мороженое, майонез, топленое молоко, ацидофилин, тан, айран, кумыс, шубат).

- Есть необычные названия молочных продуктов. **Слайд 12.**

- А теперь задание с мячом для родителей: назвать, каким бывает молоко (сырое, кипяченое, стерилизованное, сгущенное, сухое, топленое, кислое, парное, обезжиренное, жирное, замороженное, концентрированное). **Слайд 13.**

- Ребята, а вы сможете узнать молочные продукты на вкус? Давайте проведём конкурс дегустаторов. Ваша задача с закрытыми глазами узнать выбранный молочный продукт по вкусу. (Пригласить поучаствовать родителей).

- В заключение занятия давайте расскажем стихи про молоко:

1.С детства пью я молоко,  
В нем и сила, и тепло!  
Ведь оно волшебное,  
Доброе, полезное!

2. С ним расту я по часам  
И совет хороший дам -  
Вместо пепси, лимонада  
Молоко пить чаще надо!

3.Молоко всем помогает:  
Зубы, десны укрепляет!  
Чувствуешь себя легко,  
Если пьешь ты молоко!

- А я хочу еще раз повторить: «Пейте, дети, молоко - будете здоровы!» и показать вам мультфильм. **Слайд 14. Слайд 15.**