

Конспект занятия по познавательному развитию в средней группе «Страна правильного питания»

Цель: Вызвать у дошкольников желание заботиться о своем здоровье через ознакомление детей с основами правильного питания.

Задачи:

Образовательные:

- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Формировать представления детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты.

Развивающие:

- Развивать любознательность, знать продукты питания.
- Активизация словаря (питательные вещества, витамины, иммунитет).

Воспитательные:

- Воспитывать у детей дошкольного возраста бережные отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Интеграция образовательных областей: Социально-коммуникативное развитие, Речевое развитие, Познавательное развитие, Физическое развитие.

Словарная работа: витамины, питание, сладости, молочные продукты, хлебобулочные изделия, мясопродукты.

Предварительная работа: беседы с детьми о правильном питании, экскурсия на пищеблок, продуктивная деятельность (лепка фруктов и овощей), чтение художественной литературы.

Методы и приемы: игра, проблемные вопросы, рассказы детей, использование художественного слова, наглядности, практические действия детей в группах.

Оборудование: компьютер, проектор, доска, презентация «Витамины», музыкальное сопровождение, иллюстрированные картинки: рыба, кока-кола, кефир, творог, чипсы, молоко, кириешки, мясо, капуста, помидор, торт, малина, клубника, «Сникерс», морковь, шоколадные конфеты, яблоко, апельсин, хлеб.

Ход занятия

Воспитатель: - Ребята, здравствуйте.

Дети: - Здравствуйте!

Воспитатель: - Ребята, а вы знаете, что когда мы говорим «здравствуйте», то желаем всем здоровья. «Здороваться не будешь, здоровья не получишь», - так гласит пословица. А вы хотите узнать секреты здоровья?

Дети: - Да.

Воспитатель: - А что для этого нужно?

Дети: - Делать зарядку, заниматься спортом, кушать овощи фрукты.

Воспитатель: - Молодцы, ребята, чтобы расти крепкими и здоровыми нужно правильно питаться, употреблять растительную и животную пищу.

Воспитатель: - Ребята, предлагаю поиграть в интересную игру.

Дидактическая игра «Что это?»

(Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно.)

Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды.

Воспитатель: - Девочки и мальчики, а вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной? (ответы детей) В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества - витамины.

Воспитатель: - Тогда давайте отправимся в страну Витаминную. А отправимся мы с вами на “поезде здоровья”. Ну что, готовы?

(Дети встают друг за другом и под музыку идут по рельсам)

“Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут в страну Витаминную компанию ребят”.

Воспитатель: - Сейчас, я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются, пишутся буквами А, В, С, Д, Е. (показ на электронной доске буквы и картинки) Воспитатель называет витамин – и говорит, в каких продуктах он существует)

Витамин А – он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в

апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах (помидоры, жёлтая репа, морковь, капуста, лук, чеснок.)

Витамин Д - делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте. Много его в молоке.

Витамин Е – оказывает благотворное влияние на больные глаза. Этот витамин имеется в яичном желтке, печёнке, кукурузе. Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

Воспитатель: - Ребята, а теперь отправимся в страну «Отдыхайки».

Физкультминутка «Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить, (крошим)

Грушу будем мы рубить, (ладошками)

Отожмем лимонный сок, (отжимаем)

Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

Дидактическая игра «Полезно - вредно»

Воспитатель: - Ребята! Перед вами лежат карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Сейчас вы внимательно посмотрите на них и выберите продукты, которые полезны для вас и продукты, которые вредные, и разделите на две группы.

(дети собирают карточки).

Воспитатель: - Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомним основные правила правильного и здорового питания:

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.
8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Рефлексия

Воспитатель: - Ребята, сегодня все вы очень хорошо поработали (хвалит каждого ребенка за что-либо). Мне понравилось, как вы отвечали на занятии.

- Что нового и интересного вы узнали? Какие моменты вам больше понравились и почему?

А сейчас на память о нашем занятии я хочу подарить вам медальоны – фрукты-витаминки.

Воспитатель: Ланкович О.В.