

***Крючкова Татьяна Валерьевна***

воспитатель

***Орлова Альбина Петровна***

воспитатель

***Ефаринова Марина Вячеславовна***

воспитатель

МБДОУ «Д/С №113»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»**

***Аннотация:*** в статье представлен конспект занятия, разработанный для детей дошкольного возраста. Авторы в доступной форме знакомят детей с различными продуктами питания, формируют у них знания о здоровом, сбалансированном рационе.

***Ключевые слова:*** здоровое питание, продукты питания, рацион, здоровьесбережение.

***Цель:*** Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания.

***Задачи:***

- 1) систематизировать и обобщить знания детей о продуктах питания;
- 2) расширять знания о здоровом питании;
- 3) развивать представления детей о важности разнообразия в рационе питания человека;
- 4) развивать умение четко и грамотно отвечать на поставленные вопросы.

***Ход занятия***

Раздаётся стук в дверь. Почтальон приносит посылку. Воспитатель получает, расписывается. Читает на посылке адрес Детский сад. Говорит детям, что посылка адресована им. Предлагает открыть и посмотреть, что в ней (*в посылке банка с вареньем*). Кто же нам мог прислать эту посылку? Дети отгадывают. В посылке ещё и письмо есть.

«Здравствуй, ребята! Я наблюдал за вами по видео и знаю, что вы хорошо кушаете. Всё съедаете во время завтрака, обеда и полдника. Я тоже съедаю много варенья, конфет, печенья. Могу съесть сладкого сколько угодно. Но почему-то я не могу съесть суп или картошку с котлетой. Мне совсем не хочется это есть. Может, потому что у меня часто болят зубы и живот? А ещё меня тошнит от каши. А у вас такое бывает? Если нет, то объясните мне, почему со мной так происходит. Заранее вам благодарен и посылаю вам банку с вареньем, оно очень вкусное, если понравится – я ещё пришлю! Ваш друг Карлсон».

– Ребята, а вы хотите помочь Карлсону? Тогда давайте разбираться, почему у Карлсона болят зубы и живот и он не может есть кашу. Скажите, ребята, Карлсон правильно питается? Он ест много сладкого. Поэтому Карлсон и болеет. А чтобы расти здоровыми, сильными и ловкими, как надо питаться, какую пищу кушать? Правильно, чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть полезные, разнообразные и витаминные продукты. Давайте мы сегодня поговорим о том, как мы питаемся в садике, научим Карлсона правильно питаться. Всю нашу беседу мы запишем на видеокамеру и отправим Карлсону. Согласны? Карлсон любит много сладкого, а вы, ребята, какие продукты любите?

Проводится игра «Волшебная палочка», где дети, поочередно передавая палочку, рассказывают о своих пищевых пристрастиях.

– Да, оказывается большинство наших детей, как и Карлсон, сладкоежки. А вы знаете о том, что не все продукты полезны? Есть много вкусных продуктов, но очень вредных для нашего организма. Но есть большое количество и полезных продуктов. А где мы берём продукты? Хотите отправиться в супермаркет за продуктами? Мы разделимся на две подгруппы. Одна будет покупать полезные продукты, другая вредные. Дети ходят между столами, совещаются и, выбрав необходимые продукты, складывают их в свои пакеты. Затем подгруппы представляют свои наборы продуктов, аргументируя, чем вреден или полезен данный продукт.

– Конфеты и пирожные очень сладкие, они разрушают зубы, поэтому считаются вредными продуктами. В яблоках и моркови много витаминов, поэтому

они полезные. В молоке и сыре есть кальций, который необходим для роста и укрепления костей, поэтому все молочные продукты полезные.

– Так какими же продуктами питается Карлсон?

– Ребята, как вы думаете, в детском саду повара готовят для вас полезную еду? *(Ответы детей.)* Я предлагаю вам прямо сейчас отправиться на кухню и посмотреть, как варится каша.

Ножки выше поднимаем, по ступенькам мы шагаем.

Вот по группе мы идем, ничего мы не собьем. *(Ходьба змейкой.)*

Мимо малышей шагаем, тихо-тихо, словно мышки,

Деток мы не напугаем! *(Ходьба на носочках.)*

Развитие дыхания. Развитие речи.

– Вот и пришли на кухню *(салятся на стулья)*. Давайте принюхаемся, чем так вкусно пахнет? *(Делают вдох через нос, выдох через рот.)*

– Ребята, скажите, как называется прием пищи утром? *(Завтрак.)*

– А днем? Когда вы позанимались, поиграли... *(Днем мы обедаем.)*

– После тихого часа? *(После тихого часа – полдник.)*

– А вечером? *(А вечером мы ужинаем.)*

– А что обычно повара готовят нам на завтрак? А каша – это полезная еда?

Каша – это полезная еда, которая поможет вырасти здоровыми и сильными. А какие продукты необходимы для приготовления каши?

*Отгадайте загадки:*

Загадку отгадать легко, дает корова *(молоко)*.

Белый как снег, в чести у всех, в рот попал, там и пропал *(сахар)*.

В воде родится, воды боится *(соль)*.

Из молока – всем ясно – мы получаем *(масло)*.

– Ребята, мы ничего не забыли? Для каши нам еще какой продукт нужен?

*Дети:* Крупа.

А хотите помочь поварам приготовить кашу на завтрак? *(Встают в круг, держатся за руки.)*

Подвижная игра.

1, 2, 3, Кастрюля, каши нам сварим.

Мы внимательными будем – ничего не позабудем (*идут по кругу*).

Наливаем молоко (выходит «*молоко*» в центр круга).

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем (*идут по кругу*).

Сыпем соль (выходит «*соль*»).

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем (*идут по кругу*).

Сыпем сахар (выходит «*сахар*»).

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем (*идут по кругу*).

Насыпаем мы крупу (выходит «*крупа*»).

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем (*идут по кругу*).

Каша варится пых-пых, пых-пых,

Для друзей и для родных (*руки поднимаются и опускаются волнами*).

– Вот мы и помогли поварам приготовить кашу на завтрак, а какие бывают каши?

– Какая, Лиза, твоя любимая каша? Из какой крупы она готовится?

Найди на столе эту крупу и покажи нам.

(*Спросить несколько детей по очереди.*)

Вы должны сказать название крупы и какая каша получится из этой крупы.

Дети рассматривают и называют крупы в приготовленных прозрачных баночках (*манка, гречка, рис, геркулес, горох, пшено, овсянка*).

Каждый ребенок берет одну баночку с крупой и составляет предложения.

*Дети:* В баночке пшено. Из пшена можно сварить пшенную кашу...

– А что мы едим на обед? (*Суп.*) Какие бывают супы? Из чего их готовят?

Если суп из овощей, то какой он будет? (*Овощной.*)

Из рыбы? Из картофеля? Из курицы? Из мяса? Из гороха?

А я, ребята, очень люблю кушать на обед салат из капусты. Как назвать такой салат одним словом?

– Как вы думаете, капустный салат – полезное блюдо? Почему вы так считаете?

Хотите, я научу вас его готовить?

Тогда приготовьте ваши руки!

Я буду называть продукты, а вы внимательно слушайте. Если продукт полезный, то вставляйте в обруч, если вредный, то оставайтесь на местах.

Называются продукты: чупа-чупс, творог, орехи, суп, гречневая каша, торт, молоко, газировка, мясо, морковь, чипсы, фрукты.

Молодцы, я думаю, теперь-то Карлсон точно запомнил, какие продукты надо кушать, а какие нежелательно.