

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение «Детский сад № 19 «Колокольчик»

Конспект непосредственно образовательной деятельности
в старшей группе
«Маршрутом здоровья – правильное питание»

Дорони́на Е.Б

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни и представления детей о вредных и полезных продуктах.

Задачи:

- продолжать знакомить с понятием «полезные продукты»
- учить классифицировать продукты по этим признакам, выстраивая «Пирамиду питания»
- формировать понятия, что зерновые – основа здорового питания
- закреплять представления об овощах и фруктах, как витаминах, полезных для здоровья человека
- формировать понятия о том, что мясо – ценный продукт, оно богато веществами, которые способствуют росту ребенка и помогают при физических нагрузках
- раскрыть значение молочных продуктов в жизни людей, пищевых веществах, энергетической ценности и пользе, которую они приносят
- развивать умения распознавать «полезную» и «вредную» пищу и практические навыки в её выборе

Материал и оборудование:

Модель «Пирамида питания», картинки продуктов питания, овощей и фруктов, муляжи овощей и фруктов, «Ящик ощущений» с фруктами, стикеры- наклейки, плакаты с рисунками продуктов питания, фломастеры, ноутбук, проектор, презентация с героями мультфильма «Смешарики»

Логика образовательной деятельности

Дети с воспитателем стоят в кругу.

Воспитатель:

- Сегодня я предлагаю вам вспомнить героев мультсериала «Смешарики» и ответить что же произошло с героями мультфильма «Нездоровый рекорд», почему они заболели?

Дети просматривают **слайды 2,3,4,5,6,7,8,9** и вспоминают сюжет:

«Совунья испекла гигантский торт, который был признан самым большим в мире и попал в книгу рекордов. Смешарики крайне любили торты, а этот торт ели каждый день. Они съели столько сладкого, что у Копатыча повилась полнота, у Бараша началась сыпь, а у Лосяша - зубная боль. Совунье пришлось утопить торт в море. Затем Совунья напомнила о фруктах и овощах, что растут на огороде Копатыча. Но огород был полон сорняков, и пришлось смешарикам потрудиться, чтобы найти еду. Когда сорняков на огороде не осталось, все ели морковь и яблоки».

Воспитатель:

- Да, мы увидели, что много сладкого есть нельзя, а что же можно и нужно есть, чтобы быть здоровым?

Воспитатель:

- Давайте составим для Смешариков пирамиду питания, чтобы они тоже знали, как правильно питаться.

Я предлагаю размещать на ступеньках пирамиды продукты по порядку их полезности.

А чтобы нам было интересно, мы с вами будем играть и загадывать загадки (Дети проходят на стульчики)

Презентация 1 красной ступеньки пирамиды

Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают

Рос сперва на воле в поле,
Летом цвёл и колосился,
А когда обмолотился,
Он в зерно вдруг превратился.

Из – зерна в муку и тесто,
В магазине занял место.
Вырос он под синим небом,
А пришёл на стол он... (хлебом)

- Давайте по этой загадке составим логическую цепочку

«Откуда хлеб пришел» **слайд10**

(дети выкладывают последовательно картинки)

Игра «Откуда хлеб пришел?»

Где хлеб купили? — ... (В магазине.)
А в магазин как попал? — ... (Из пекарни.)
Что делают в пекарне? — ... (Пекут хлеб.)
Из чего? — ... (Из муки.)
Из чего мука? — ... (Из зерна.)
Откуда зерно? — ... (Из колоса пшеницы.)
Откуда пшеница? — ... (Выросла в поле.)
Кто ее посеял? — ... (Хлеборобы.)

- А сейчас отгадайте следующую загадку:

Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак... (Каша)

- И следующая игра
«Из чего сварили кашу?»

- Назовите кашу, которую сварили из злака.

Пшено - пшенная
гречиха - гречневая
перловка - перловая
геркулес - геркулесовая
овес - овсяная
кукуруза - кукурузная

- Какие вы молодцы! На первой ступеньке находятся зерновые – основа здорового питания; в них содержится мало жиров, они поставляют организму необходимые минералы, витамины и клетчатку.

Для здоровья полезнее съесть кашу из цельного зерна.

Физминутка

Вырос в поле колосок,
Он не низок, не высок.
Ветерок его качает
Влево вправо наклоняет
Колоски мы все пожнем-

Много хлеба напечем
А еще наварим каши
И подкрепим силы наши

Дети находят соответствующие картинки и размещают на 1 ступеньке пирамиды.

Презентация 2 зелёной ступеньки пирамиды

Дети проходят на ковер

Игра «Ящик ощущений»

Воспитатель предлагает отгадать загадки, а отгадки найти в ящике (на ощупь).

С виду он как рыжий мяч, только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин – это спелый **/апельсин/**.

Круглое, румяное, я расту на ветке:

Любят меня взрослые и маленькие детки **/яблоко/**.

Под шершавой кожей, сочный плод хранится мой,

Он зеленый и зернистый, нежный, сладкий и мясистый.

Как же называюсь я? мякоть вкусная моя —

Кладезь витаминов ценных, для здоровья драгоценных.

Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож **/груша/**.

Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки.

Его солнце попросило передать свою вам силу.

Родом он из жарких стран называется **/банан/**.

-Как это все назвать одним словом? (фрукты)

- Где растут фрукты? (слайд 11)

- Правильно, а теперь следующая загадка

Из норы за холку пышную я тяну лисицу рыжую.

Но не хитрую плутовку, а хрустящую ... (морковку)

Росли на грядке зелёные ветки, а на них – красные детки.

Всех круглее и краснее, он в салате всех вкуснее (помидор)

-Как это все назвать одним словом? (овощи)

- Где растут овощи? (слайд 12)

- Какой формы могут быть овощи и фрукты?
- Ребята, посмотрите внимательно, фрукты у нас все одинаковые? (нет)
(слайд
- Чем отличаются фрукты и овощи друг от друга? (форма, цвет, размер)
- Какого цвета фрукты? (красные, желтые, синие, оранжевые и др.)
- Как одним словом сказать про цвет фруктов? (разноцветные) (слайд 14,15)
- Различаются по размеру?
- А какие витамины содержатся в овощах и фруктах?
- А что нужно сделать перед тем, как есть фрукты и овощи? (слайд 16)
(Обязательно их вымыть, и руки не забыть помыть с мылом)

Игра «Соковыжималка»

В. Сделаем из этих овощей и фруктов сок!

Воспитатель показывает муляжи, дети называют сок

Назовите этот сок!

Из свеклы — сок свекольный,

из моркови —

из сливы —

- Фрукты и овощи обеспечивают организм важными витаминами, и как правило, не содержат жиров.

Дети находят соответствующие картинки и размещают на 2 ступеньке пирамиды

Игра малой подвижности «Сад – огород»

Презентация желтой ступеньки пирамиды

Игра «Собери корзину с полезными продуктами»

(дети наклеивают на корзину стикеры - наклейки)

Воспитатель загадывает загадки

Отварное, отбивное,

Просто чудо – заливное

Жду обеденного часа

На второе будет...(мясо)

В: Мясо – ценный продукт в детском питании. Почему? Оно богато веществами, которые способствуют росту ребенка, развитию головного мозга.

В животных белках содержатся необходимые организму аминокислоты, к тому же, в оптимальной пропорции.

В мясе содержится много микро- и макроэлементов, например, магний, калий, фосфор, кальций, а также витамины группы В.

Мясо богато и железом, а значит, насыщает организм необходимым элементом в нужном количестве.

Игровое упражнение “Отгадай по подсказке продукт”

В: Запомните, дети, чем богато молоко. Из молока делают много молочных продуктов. Давайте поиграем в цепочку молочных слов, будем по очереди называть молочные продукты.

Я начинаю:

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

- Намазывают на хлеб.

- Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

В: Молодцы.

Цепочка у вас получилась: **простокваша – масло - йогурт**

В: А теперь отгадайте загадки:

Можно сварить,
А можно разбить,
Если не прикасаться
Цыпленком может оказаться.

Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас ...

Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это ...

Молочные продукты и яйца соседствуют с мясом, птицей и рыбой. Как и продукты мясной группы, они являются хорошим источником Белков. Кроме того, в них много кальция и витаминов А и Д – отличная добавка к вашему рациону.

Дети находят соответствующие картинки и размещают на 4 ступеньке пирамиды.

Презентация синей ступеньки пирамиды

Воспитатель загадывает загадки:

В праздник я приду ко всем,

Я большой и сладкий.
Есть во мне орешки, крем,
Сливки, шоколадки (торт).

Сделано на молоке,
Чаще - белоснежное.
В морозилках проживаю,
А на солнце сразу таю (мороженое)

Любят взрослые и дети
С чаем есть эти... (конфеты).

Воспитатель:

- Полезно ли есть эти продукты?

Жиры, масла и сладости. Как мало им отводится места! Столь же невелика должна быть их доля в здоровом рационе.

Нужно употреблять эти продукты как можно реже. Большинство из них, будучи высококалорийными, не поставляют организму никаких питательных веществ, кроме сахара, жира и калорий.

(Размещают на пирамиде картинки-отгадки)

Игра «Обведи то, что нужно есть как можно меньше»

Дети находят соответствующие картинки и обводят их красным цветом или приклеивают стикер

Воспитатель обращает внимание на пирамиду, которая получилась в процессе совместной работы с детьми и делает вывод:

продуктовая пирамида – схематическое изображение принципов здорового питания. Двигаясь от основания — к вершине, человек и набирает весь перечень необходимых продуктов для того, чтобы быть здоровым, красивым.

Давайте сфотографируем эту пирамиду и отправим фотографию Смешарикам. И пожелаем им правильно питаться, чтобы быть здоровыми.

