**Конспект занятия по образовательной области ребенок и общество в старшей группе «Полезные и вредные продукты питания»**

**Программные задачи:**

Воспитывать осознанное отношение к ЗОЖ; внимательно относиться к своему здоровью дать представления о значении рационального питания для здоровья человека; умения совместно со взрослым выбираь полезные для здоровья продукты, помогать готовить блюда из них; закрепить обогощение словаря на основе углубления знаний о предметах и явлениях окружающего мира; развивать внимание, память, мышление, воображение,мелкую маторику рук.

Учить осознанно подходить к своему питанию. Воспитывать чувство заботы о себе. Помочь осознать, что часто рекламируют не самые полезные продукты питания. Учить отличать продукты от вредных, помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания. Учить определять и выбирать полезные для здоровья продукты и блюда. Развивать зрительность, слуховые вкусовые анализаторы , внимание, мышление.

Активизировать речь, закрепить умение вести диалог, отвечать на вопросы развёрнутым высказыванием.

Воспитывать умение работать в команде, доброту, толерантность, коммуникативность.

**Оборудование**: Конверт с письмом от Незнайки. Поднос с вредными продуктами: чипсы, чупа-чупсы, «сникерсы», киндер-сюрпризы» и т.д.

**Для сервировки столов:** разноцветные скатерти, хлеб, хлебобулочные изделия; мука, крупы; молоко, кисломолочные продукты, продукты изготовленные из молока; овощи, фрукты; мясо, мясные продукты. Тарелки для фруктов, шпашки, поднос для игры «Узнай на вкус».Флешка с музыкальным сопровождением мероприятия. Для аппликации: 1 тарелка окрашенная в зелёный цвет(размер листа ватманской бумаги), 1 тарелка окрашенные в красный цвет(размер листа ватманской бумаги),на подносах вырезанные из бумаги полезные и вредные продукты питания и блюда из них.

**Организационный момент**

*(Дети стоят на ковре)*

**Воспитатель:**

-Ребята! Очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное-здоровыми. Давайте поприветствуем друг друга.

Здравствуй, небо голубое!(Одна рука вверх и в право)

Здравствуй, солнце золотое!(Другая рука вверх и влево)

Здравствуй, вольный ветерок!(Покачивание рук вверху)

Здравствуй, маленький дубок!(Присесть и показать росточек)

Мы живем в одном краю!(Встать и развести руки в стороны)

Всех я вас приветству!(Рукопожатие двумя руками над головой).

Молодцы! У нас сегодня много гостей, поприветствуем их.(Дети здороваються).

**Воспитатель:**

-А знаете, дети, вы ведь не просто поздоровались, а пожелали друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

Здоровья желаю! Не даром русская народная поговорка гласит:

-Здороваться не будешь, здоровья не поучишь.

***(Заставка песни из Простоквашино)***

Ребята, нам пришло письмо. Как вы думаете от кого оно?(Ответы детей, предположения).Хорошо, давайте откроем прочтем и узнаем кто же нам пишет.

***-***Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное:

«Ем всегда я что хочу-

Чипсы, вафли, чупа-чупс…

Каши ваши мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.

Что б с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодиться.

В сухомятку-ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз-дайте киндер мне «сюрприз».

Но, к сожалению, мне становиться

Все хуже и хуже. Ребята помогите мне, пожалуйста разобраться что мне нужно есть, чтоб не болеть.

**Воспитатель**: Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Скажите, что вы любите есть больше всего?(ответы детей). Как вы думаете в чем разница между «вкусным» и «полезным» (Ответы детей). Ребята , а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются(витамины)?А что

вы знаете о витаминах? Давайте послушаем ребят.

***(В исполнении детей прозвучат стихи о пользе витаминов)***

***Витамин А***:

Расскажу Вам не тая,

Как полезен я, друзья!

Я морковке и томате,

В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня- и подрастешь,

Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок!

***Витамин В*:**Рыба хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи-

Вот для Вас секрет успеха-

И в горохе тоже я,

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

***Витамин C*:** Землянику ты сорвешь-

В ягодке меня найдешь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и картошке,

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

***Витамин D*:** Я – полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силен как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.

**Воспитатель:** Да, витамины оказывают различное влияние на здоровья человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины A, B, C, D.

-Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?(Ответы детей). Правильно ребята.

**Воспитатель:**-Ну что ж ребята. Вы готовы помочь Незнайке? Тогда мы отправляемся с вами в кафе «Здоровячок». (*Дети закрывают глаза и садятся на корточки. В это время воспитатель включает музыку).*

**Презентация 1-го стола.**

**Воспитатель:-**Что же мы здесь видим?(Дети перечисляют: мука, хлебобулочные изделия(хлеб,сушки,батон, мука,овсяное печенье, булочки , крупы).

-Правильно, вы видите на столе муку, хлеб и его ближайших- родственников-продукты, приготовленные из муки.

**Воспитатель:** Как вы думаете, является ли хлеб, а также различные хлебобулочные изделия полезными? А можно ли хлеб заменить тортиком и пирожными? Почему?*( Ответы детей* ). Ведь они тоже изготовлены из муки! Конечно нет! В тортиках и пирожных много сахара, жирного крема, присутствуют вредные ароматизаторы. Все это очень вредит здоровью. А хлеб нужно есть обязательно! Ведь в хлебе много витаминов, клетчатка которая очищает наш организм от вредных веществ.

Хлебобулочные изделия, можно есть, но в меру.

Это не хлеб, не хлебобулочные изделия. А что же это такое? (*Ответы детей: это крупы).*Назовите какие крупы вы видите. Что из крупы можно приготовить?(*Ответы детей-каши).*А вы знаете, какие продукты, кроме крупы, нужны для приготовления каши? Вот сейчас я и проверим.

*(встают в круг, держатся за руки)* .

***(Подвижная игра)***

1, 2, 3, Кастрюля, каши нам свари.

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем.

*(Держась за руки, идут по кругу)* .

Наливаем молоко.

(Выходит *«молоко»* в центр круга) .

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем.

*(Держась за руки, идут по кругу)* .

Сыпем соль

(Выходит *«соль»*) .

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем.

*(Держась за руки, идут по кругу)* .

Сыпем сахар

(Выходит *«сахар»*) .

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем.

*(Держась за руки, идут по кругу)* .

Насыпаем мы крупу

(Выходит *«крупа»*) .

Мы внимательными будем – Ничего не позабудем.

*(Держась за руки, идут по кругу)* .

Каша варится пых-пых, пых-пых,

Для друзей и для родных.

*(Руки поднимаются и опускаются волнами)* .

**Воспитатель:** Ммм…Какая получилась вкусная каша. Молодцы ребята. А какие бывают каши? Маша, какая твоя любимая каша?

Из какой крупы она готовится? (*Спросить несколько человек по очереди*).

**Воспитатель:** Возле этого стола мы узнали, что хлеб и каши являются полезными продуктами. Еще раз скажите, будете вы есть хлеб и кашу?

**Дети:** Да!

**Презентация 2-го стола**

*(На столе молоко, молочные продукты).*

***Когда идут к столу звучит песня « Далеко, далеко на лугу посутся ко….»***

**Воспитатель:-**О каких продуктах вы вспомнили, когда слушали эту песню.*(Ответы детей).*

**Воспитатель:-**Какие молочные продукты вы видите на столе*?(Дети перечисляют молочные продукты) .*

-Назовите свои самые любимые молочные продукты?

**Воспитатель:** Особенно молочные продукты важны для детей, в них много кальция. Этот витамин укрепляет наш иммунитет, делает крепкими наши кости, зубки .А для чего нужны зубки?(Ответы детей: жевать, пережевывать, откусывать, грызть, красиво улыбаться, правильно говорить).

**Воспитатель:-**Да, ребята, зубы очень важны для нас. Они помога-ют нам питаться, делают нашу улыбку белоснежной и, конечно же,

помогают правильно говорить. А за зубками живет язычок, он

тоже помогает нам говорить, давайте с ним поиграем.

***Артикуляционная гимнастика «Котик Мурзик»***

1.Котик Мурзик утром встал,

Чистить зубки побежал.

Вправо-влево,вправо-влево

Чистим зубки мы умело.

Пополощем ротик,

Как чистюля котик

(*Дети подтягиваются. В улыбке открыть рот и кончик языка,*

*сильно «почистить» за нижними зубами 5-6раз,затем за верхними зубами 5-6 раз. Имитация полоскания рта).*

2.Мурзик наш расческу взял,

И причесываться стал.

Мы за ним не отстаем;

Всё покажем язычком.

(*В улыбке закусить язык зубами, «протаскивать»язык между зубами вперед назад).*

3.Дальше по порядку

Делаем зарядку!

Мурзик спинку выгибает.

*(Улыбка, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, «спинку» выгнуть, удерживать под счет до 8-ми).*

4. Мурзик спинку прогибает.

*(Открыть хорошо рот, поднять язык за верхние зубы).*

5. Вот и завтракать пора:

Котик нам напек блины,

Со сметаною они.

*(Улыбаться ,открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и удерживать подсчет до 5-ти).*

6. Как сметану любит Котик?

Оближи скорее ротик.

*(Улыбнуться, открыть рот, облизать языком верхнюю,затем нижнюю губу).*

7. А теперь чаёк попьём.

Чай мы в чашечку нальем.

Мурзик сыт, Мурзик рад!

Мурзик любит всех ребят!

*(Улыбнуться, открыть рот,высунуть язык и тянуть его к носу,загибая бока язычка в виде чашечки.Ритмичнохлопать в ладоши).*

8. А теперь язык наш-мяч.

Начинаем футбольный матч!

Гол забили мы! Ура!!

*(Рот закрыть,кончик языка с напряжением упирать то в одну,*

*то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались «мячики».*

**Презентация 3-го стола**

*(На столе мясо и мясные продукты и рыба).*

**Воспитатель:**-Что вы видите на этом столе?

**Дети:** мясо, рыбу.

**Воспитатель** Правильно ребята, это мясо говяжье, это мясо курицы, это свиное мясо, а это рыба. Какие блюда готовят из этих продуктов? (*Ответы детей).*

Мясо обязательно должно присутствовать в нашем рационе. В мясе и рыбе содержится много белка кальция , который нужен нашему организму. Как вы думаете для чего нам нужно кушать мясо и рыбу?(*Ответы детей*).

**Воспитатель:** Правильно, а кто не ест мясо у того, будут слабые кости и такой человек никогда не будет сильным. А сила нам нужна? Для чего?

-Вот сейчас я и проверю, какие вы выносливые!

***Музыкальная физминутк «Веселая зарядка для детей»***

**Презентация 4-го стола**

*(Звучит музыка , дети переходят к следующему столу)№\_\_\_\_*

**Воспитатель:** Теплым солнышком налиты,

Свежим дождиком умыты,

Здесь полезные продукты

Наши овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Лиза, какой из фруктов ,твой любимый?- Саша какой из овощей твой любимый?(*Спросить у нескольких детей*).

-Ребята знают, что в овощах и фруктах содержится, что?(*Ответы детей).*Правильно, витамины. Давайте с вами вспомним в каких овощах и фруктах содержится:

***Витамин А***: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий перец.

***Витамин В:****-*рис, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат.

***Витамин С****-*черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко, кислая капуста.

***Витамин Д***-   рыбный жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень.

**Воспитатель:**-Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах и овощах. Я предлагаю вам сиграть в ***игру « Узнай по вкусу***»

**(-**Дети закрывают глаза, им дают кусочки свежих овощей и фрук-тов (огурец, помидор, морковь, капуста, яблоко, банан, мандарин,

лимон, виноград) и предложить определить на вкус: «Что ты съел?»

**Воспитатель:-**Ребята, вспомните пожалуйста и назовите блюда из овощей и фруктов, которыми Вас кормят в детском саду!(*Ответы детей)-*А какие блюда вы больше любите?( *Ответы детей).*

**Воспитатель:-**А я, ребята очень люблю кушать на обед салат из капусты.

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

Хотите я научу вас его готовить?

Тогда приготовьте ваши руки!

***(Пальчиковая игра)***

Мы капусту рубим-рубим, *(Одна ладонь горизонтально, другая совершает по ней рубящие движения)* .

Мы капусту солим-солим, *(Движения пальцами)* .

Мы капусту трем-трем, *(Ладони трутся друг о друга)* .

Мы капусту жмем-жмем, *(Пальцы сжимаются и разжимаются)* .

А потом, а потом

Мы капусту в рот кладем! Ам! *(Руки подносятся ко рту)* .

**Воспитатель:** А сейчас ребята мы с вами сыграем в игру , которая называется ***«Длинный поезд».*** И закрепим наши знания о полезных и вредных нашему организму продуктах.

***Игра «Длинный поезд»***

(дети встают, образуют *«длинный поезд»*, держа в руках карточки, с изображением продуктов).

Едет поезд необычный,

Он большой и непривычный.

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес, лук, петрушка и укроп…

Остановка!

Поезд, стоп!

(поезд движется по **группе**.

По сигналу *«Стоп!»*  **воспитатель** показывает карточку красного цвета. Из поезда выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка и называют эти продукты. Поезд движется дальше и снова по сигналу *«Стоп!»* **воспитатель** показывает карточку зеленого цвета. Из поезда выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками самых полезных продуктов и называют эти продукты)

**Воспитатель**: Ну вот теперь мы с вами знаем все о продуктах и их пользе. А для чего мы с вами это делали? *(чтобы не болеть и помочь Незнайке.)* Теперь нам нужно отправить Незнайке ответ, какими же продуктами лучше **питаться**, чтобы не болеть.

**Воспитатель**: Посмотрите на фланелеграф .Мы видим две тарелки. Одна окрашена в красный цвет, а другая в зеленый цвет.У вас в руке вредные и полезные продукты питания. Вам необходимо на красную тарелку приклеить вредные продукты питания , а на зеленую полезные продукты питания.

*(Во время процесса работы звучит песня).*

**Воспитатель**: Молодцы ребята, справились. Помогли мы с вами Незнайке? Как мы ему помогли? *(рассказали о пользе продуктов)* А вам пригодятся эти знания в будущем? *(да)*

**Воспитатель**: Теперь, если он будет прислушиваться к нашим советам, то быстрее пойдет на поправку.

Надо кушать помидоры

Фрукты, овощи, лимоны

Кашу - утром, суп - в обед

А на ужин винегрет.

Ну а если свой обед

Ты начнешь с кулька конфет

Жвачкой импортной закусишь

Шоколадом подсластишь.

То тогда наверняка

Ваши спутники всегда

Близорукость, бледный вид

И неважный аппетит.

**Воспитатель:**

Все вы поняли друзья-

Без здоровья жить нельзя!

Мы друг другу улыбнемся

Крепко за руки возьмемся.

И всем вам мы на прощанье:

Не болейте никогда,

Будьте здоровыми всегда

**Воспитатель**: У меня есть медальончики. А чем они наполнены, узнайте по запаху.

**Воспитатель**: Это вам подарочек, как профилактическое средство против гриппа *«Чесночные медальончики»*.

**Воспитатель**: А еще я для вас приготовила рецепт полезного напитка, который вы сможете приготовить дома с мамой.

**Воспитатель**: Спасибо за внимание!