

Конспект занятия подготовительной группе “Самые полезные продукты”

Цель: Закрепление знаний детей о полезных продуктах и понимания важности правильно питаться.

Задачи:

1. уточнить представление детей о значении продуктов питания, способах приготовления блюд; сформировать понятие, что такое здоровье.

2. обобщить и систематизировать знания учащихся о здоровье и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

3. формировать коммуникативные навыки; развивать любознательность и наблюдательность, расширять кругозор учащихся, креативное мышление.

4. воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Полезные
продукты



Оборудование: картинки с изображением овощей, карточки – задания, слайды с изображением животных, плакат с кроссвордом, фигура доктора Здоровая Пища.

I. Организационный момент. (Слайд 1)

Педагог: Ребята, сегодня мы отправляемся в страну, которой нет на карте, но без которой очень трудно жить. Эта страна “Правильного питания”. (Слайд 2)

II. Беседа по теме.

В этой стране живут известные всем нам жители с улицы Сезам. (Слайд 3) Давайте вспомним, как их зовут.

Но дорога не проста:

Из-за каждого куста

Может недруг появиться -

Вам придется с ним сразиться.

Вы готовы к испытаниям?

Дети отвечают «Да».

Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты? (Ответы детей). Чем же питается человек? (Ответы детей). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

Разыгрывается сценка С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». (Слайд 4)

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд.

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет.

- Котлетку?

- Нет.

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, бабулечка!
Мама с бабушкой в слезах –
Таает Юля на глазах!
Появился детский врач –
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
- Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна.
А тебе скажу, девица,
Все едят: и зверь, и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овес,
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют
Там, где только достают.
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке завтракает Крот.
Обезьяна ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало любит Мышь.
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

Педагог: Что случилось с Юлей? (Ответы детей). Почему Юлечка заболела? (Ответы детей). А почему у неё снова появился аппетит?

III. Продолжение беседы.

Педагог: Путешествуя по нашей стране Правильного питания, мы должны разобраться в том какие продукты самые полезные для нашего организма

Что вкусней всего на свете?

Ты подумал о конфете?

А вот я о витаминах.

Мы найдем их в мандаринах,

В ананасах и бананах,

Что растут в далеких странах.

И о груше не забудем,

Всякий фрукт полезен людям.

- Ребята, Зелибоба и его друзья приготовили для вас кроссворд, чтобы проверить насколько хорошо вы знаете названия фруктов и ягод. Давайте разгадаем его.

1. Ягода известная

Прозрачная, полезная

Этой ягоде я рад,

Это вкусный... (Виноград)

2. Младший брат апельсина (Мандарин)

3. Маленькая печка с красными угольками

Что за плод - шкатулочка с секретом!
Семена - стекляшки на вид,
все прозрачные, все розового цвета,
потрясешь, как странно, не звенит. (Гранат)

4. Я полезней всех на свете.

Полюбите меня, дети!

Я скажу, а ты послушай:

Называют меня ... (Груша)

5. Яркий, кислый, налитой,
Весь в обложке золотой (Лимон)

6. Желтый, круглый, ты откуда?

Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

Можешь съесть меня, но только

Раздели сперва на дольки.

Как меня ты назовешь? (Апельсин)

7. Диковинка заморская

С зеленым хохолком.

Не растет у нас

Полезный... (Ананас)

8. Как назвать это все одним словом? (Фрукты)

Педагог: Какое слово получилось в выделенных клетках? (*Витамины*). Как вы думаете, почему появилось это слово? (*Ответы детей*). Почему нужно есть много овощей и фруктов? (*Ответы детей*). Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах: они полезны для организма человека. Без витаминов человек болеет. Давайте послушаем, что нам расскажут витамины. (Слайд 8)

Выступают дети переодетые витаминами.

Витамин А

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

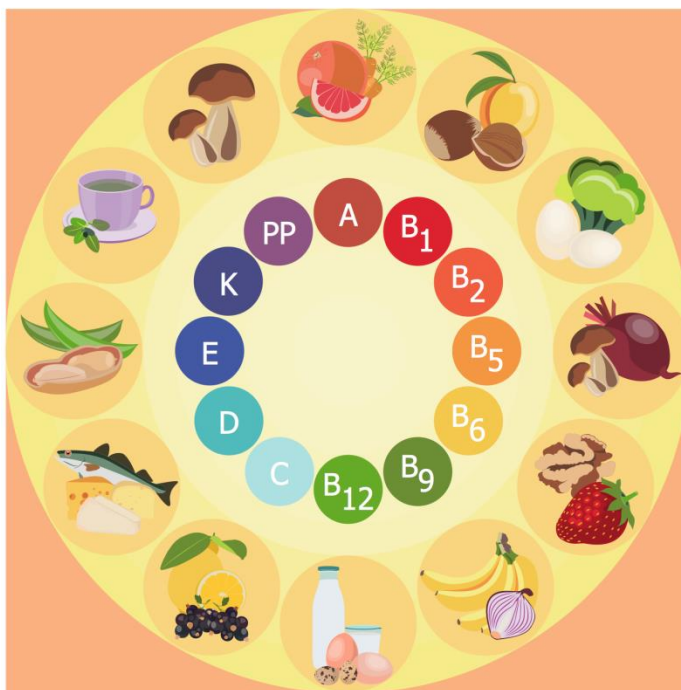
Ребенок:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А В С



Педагог: А где же ещё мы можем встретить эти витамины? (Слайд 9-13)

Каждому человеку нужны витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, и не огорчаться и не плакать по пустякам, чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.

IV. Физкультминутка.

Мы трудились очень много,

Отправляемся в дорогу.

(ходьба на месте)

Побываем тут и там,

Поглядим по сторонам.

(Повороты корпусом)

Нам на встречу скачет зайка,

(прыжки)

В небе кружат птицы.

(Дети машут руками)

Но пора вернуться в школу,

Надо нам учиться.

(Дети садятся за парты).

V. Работа в тетрадях.

Но не все продукты такие же полезные как овощи и фрукты, на прошлом занятии мы с вами говорили о том, какие продукты вредны нашему здоровью. И сейчас закрепим эти знания, поработаем в тетрадях «Разговор о правильном питании», которые у вас на столе. В задании на стр. 12 вы должны ответить: что полезно, а что нет? Если это продукт полезен, то ставите «+». Если считаете, что этот продукт не приносит пользы, то ставите «-» в квадратик рядом с картинкой. *(Дети выполняют задание)*. Давайте проверим, правильно ли вы ответили.

Зелибоба разложил в корзинки продукты. В левую корзинку – полезные, в правую корзинку – наносящие вред организму. Давайте посмотрим какие продукты в этих корзинках.

VI. Итог.

Педагог: Что нового и необычного вы узнали на сегодняшнем уроке о продуктах питания? *(ответы детей)*

Какие продукты вы используете в пищу? *(Ответы детей: картофель, молоко, шоколад, сок)*

Как вы считаете, куда их можно отнести: к полезным продуктам или вредным? *(картофель, сок и молоко к полезным, а шоколад к вредным)*

Почему? *(Ответы детей)*.

Так какие продукты можно назвать полезными? *(Ответы детей)*.

Доктор Здоровая Пища приготовил для вас несколько советов.

1. Главное – не пере едайте. Ешьте в меру.
2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
3. Перед едой мойте руки с мылом.
4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.

Педагог: Запомните эти правила и следуйте им. Спасибо всем за занятие.

