**«Правильное питание -залог здоровья»**

**ЦЕЛЬ:**сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности.

**ЗАДАЧИ:**

Обучающие:

- Расширить представления детей о питании.

- Рассказать о полезных и вредных продуктах питания.

- Дать представление о здоровом образе жизни.

**Развивающие:**

- Обогатить словарный запас детей (правильное питание, белки, жиры, витамины).

- Стимулировать и способствовать развитию речи.

- Развивать память, воображение, мышление.

- Формировать умение и навыки вести беседу, высказывать свое мнение.

- Учить отвечать на заданные вопросы.

Воспитательные:

- Воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

- Плакат с продуктами питания, в которых содержаться белки, жиры, витамины.

- Плакат “Что вредно,что полезно”

- Рабочие листы «Волшебное дерево».

- Корзина с фруктами -витаминами( апельсин, яблоко, груша)

- Изображение светофора, кружочки красного и зеленого цвета.

**Воспитатель.** Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе).

**Воспитатель.:**А правильно питаться нужно? (Чтобы не болеть и быть здоровыми).

**Воспитатель;** В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Это белки, жиры и витамины. Все они нужны для нормального развития организма (Перед детьми плакат с продуктами):

1. Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцо, курице. Они необходимы для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми.

2. Жиры содержатся в сметане, растительном и сливочном масле, йогурте, в сыре, в орехах. Благодаря жирам накапливают энергию и дают развиваться мозгу.

3. Витамины укрепляют кости, мышцы нашего организма, повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

**Воспитатель**: Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

**Проводится игра**

На неправильный совет Говорите слово «Нет!».

Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

1.Постоянно надо есть Для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).

2. Не грызите овощей И не ешьте вкусных щей, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).

3. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти пора. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).

4. А когда устали и хотите спать, Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).

**Воспитатель:** Давайте расскажем, как нужно правильно питаться. Что значит правильно питаться? (Есть не только вкусную пищу, но и полезную). Как вы считаете, если человек будет есть вредные продукты или однообразную пищу, что с ним произойдет? (будет слабым, болезненным, от сладкого испортятся зубы и т. д.)

**Воспитатель:** Сейчас мы посмотрим, какие полезные продукты вы знаете. У меня приготовлено для вас «Волшебное дерево» (показывает лист с творческим заданием). Что у дерева необычное? (Вместо листьев на нем продукты). На этом дереве разные продукты – полезные и вредные для организма. Полезные нужно оставить, а вредные-снять.

**Воспитатель:** раздает детям листы с творческим заданием «Волшебное дерево». Дети оставляют полезные продукты , вредные – убирают. Рассказывают, почему так выполнили задание.

**Воспитатель:**Всем известно, что по утрам полезно кушать каши.

**Игра** «Скажи какие ты знаешь каши, кто больше». Каша — гречневая, перловая , пшенная, манная , овсянная. (Ответы детей).

Воспитатель:Очень полезно первое блюдо щи, уха и рассольник, А борщ — просто чудо!

**Игра** «Какой сок в стаканчике?». Сок из яблок — яблочный; из винограда — …; из апельсина — …; из моркови — …; из лимона — …; из арбуза — …; из бананов — …; из ананаса — …; из свеклы — … (Дети называют соки).

**Физкультминутка.**

Каждый день мы по утрам

Делаем зарядку (шагаем на месте)

Очень нравиться нам

Делать по порядку:

Весело шагать (шагаем на месте)

И руки поднимаем (руки вверх)

Приседать и вставать (приседаем 4-6 раз)

Прыгать и скакать (10 прыжков на месте).

Корзина – загадка.

**Воспитатель:**Хорошо ребята, у меня есть для вас еще один сюрприз - «корзина-загадка». Предлагаю вам отгадать загадки, а отгадки найти в корзине (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).

-Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож (груша)

-Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки.

**Воспитатель:** Посмотрите, у нас в группе появился маленький светофор, похожий на пешеходный.

Но у нас только два сигнала: красный и зеленый. (В руках у детей красные и зеленые кружочки). Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если вы согласны, то покажите зеленый кружок. Если не согласны, следует показать красный.

• Садиться за стол с немытыми руками.

• Есть торопливо.

• Обязательно есть овощи и фрукты.

• После еды полоскать рот.

• За столом болтать, махать руками.

• Тщательно пережевывать пищу.

Дети показывают нужные кружочки.

**Воспитатель**: Вот видите, сколько хороших и полезных советов мы сегодня узнали. Я думаю что теперь вы будете есть только полезные продукты. Ведь правильное питание-это главное.

МАДОУ Бакалинский детский сад «Буратино» общеобразовательного вида

Конспект занятия в младшей группе «Здоровое питание»

Воспитатели:

Дарьина А.Д.

Шарипова А.Х.

2021г.