**Конспект занятия**

**«О здоровом питании»**

**для детей средней группы**

Подготовила и провела

Воспитатель гр.3

«задоринки»

Снигирева И.В.

**Цели занятия:  
— Закрепить знания детей о правильном здоровом питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  
— Уточнить понятия «Витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.  
— Продолжать учить детей правилам культурного и безопасного поведения. Воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья;**

**Учить вести здоровый образ жизни.**

**Предварительная работа: Разучивание стихов, пословиц, поговорок, беседа, рассматривание иллюстраций, использование дидактических игр.**

**Материал и оборудование: Картинки с изображением продуктов питания, кружочки двух цветов, шапочки с изображением букв (А, В, С, Д), корзинку с фруктами, платок, картинку кастрюли, корзинку с картинками овощей и фруктов.**

**Активизация словаря: витамины, здоровая, правильная еда.**

**Ход занятия:**

**К ребятам приходит доктор. Здоровается.**

**Ребята, как много у вас гостей, давайте поздороваемся.**

**Здравствуйте!  
Доктор: А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!». Русская народная поговорка говорит:  
«Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»  
Доктор: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?  
 Кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу, когда дети улыбаются, готовы слушать и играть.  
Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища?  
Дети: Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым, еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг.  
Доктор: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.**

**Физкультминутка:**

**«Как живешь? Вот так! Показывают.**

**Как плывешь?**

**Как идешь?**

**Как бежишь?**

**Вдаль глядишь?**

**Машешь вслед?**

**Как шалишь?».  
Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.**

**Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны?**

**-Дидактическая игра «Сварим кашу».**

**Дети встают в круг, передавая друг другу мяч со словами**

**«Ты беги горячий мячик быстро-быстро по рукам. У кого горячий мячик, тот сейчас ответит нам»**

**Из гречки – гречневая каша; из перловки - ; из пшена - ; из манки -; из овсянки - ; из риса - (ответы детей).**

**Очень полезно кушать первое блюдо. Какие вы знаете супы, какой вы любите суп? Ответы: борщ, щи, рассольник,…**

**-Дидактическая игра «Приготовим щи».**

**Однажды хозяйка с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла овощи и решила приготовить щи. Давайте ей поможем. Выбираем хозяйку (ребенка), повязываем ей платок на голову, даем корзинку в руки. В корзинке картинки с овощами и фруктами. На доске картинка кастрюли, достаем овощи и фрукты (картинки) поочередно, кладем в кастрюлю необходимые овощи.**

**Хорошо укрепляют организм соки. Соки - источники витаминов.**

**- Дидактическая игра «Какой сок?».**

**Дети по очереди берут из корзины фрукт и называют, какой из него получится сок.**

**Сок из яблок – яблочный; из винограда -…; из апельсин -…; из моркови -…; из лимона -…,; из бананов -…; из ананаса -…; из груш- … .**

**-Дидактическая игра «Светофор».**

**У вас на столе лежат кружочки, возьмите их в руки. Представьте, в группе появился маленький светофор, похожий на пешеходный. В нем только два сигнала: красный означает - нельзя, а зеленый – да, это необходимо.**

**Я называю правило, вы поднимаете правильный кружок.**

**1. Садиться за стол с немытыми руками.**

**2. Есть быстро, торопливо.**

**3. Обязательно есть овощи и фрукты.**

**4. Тщательно пережевывать пищу.**

**7. За столом болтать, размахивать руками.**

**8. Есть только мытые овощи и фрукты.**

**9. Вытирать рот рукавом.**

**Доктор: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?  
Дети: Витамины живут в продуктах питания, витаминов много.   
Доктор: «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Сегодня я познакомлю вас с самыми главными из них - это А, В, С, D.**

**Дети в шапочках с буквой витамина, представляют овощи, фрукты и продукты питания, в которых встречается данный витамин.  
(Картинки овощи, фрукты, продукты питания)**

**-Познакомьтесь - это витамин А  
Дети: Витамин А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета — помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.  
Доктор: А вы знаете, что витамин А полезен для роста и зрения. Давайте послушаем стих про витамин А.  
Ребенок (Катя) читает стих.**

**«Помни истину простую —  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или пьет морковный сок »**

**-Доктор: Это витамин В?  
Дети: Витамин В содержится в хлебе, черный особенно, горох, фасоль, крупа гречневая, пшенная, овсяная.  
Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет, сердце работает кое-как.**

**Ребенок (Алиса) читает про витамин В  
«Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен вам -  
И не только по утрам.»**

**-Доктор: Это - витамин С?  
Дети: Витамин С — в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине, кислой капусте.  
Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.**

**Ребенок (Марк) прочитает стих про витамин С:  
«От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он».**

**- Доктор: И еще очень важный витамин D.  
 Витамин D- в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце, поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что когда мы гуляем, солнце в своих лучиках посылает нам витамин D, он делает наши ноги и руки крепкими.**

**Ребенок (Виктория) читает про витамин D  
«Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней лучше жить!»**

**Доктор: Ребята, а как вы думаете, в пирожных, в конфетах, в пепси-коле, в чипсах витамины есть? И считаются ли они полезными продуктами?**

**Дети: Нет, в них много сахара, который разрушает зубы; болят животики**

**Молодцы ребята, значит нужно употреблять только полезные продукты, где находится много витаминов.**

**А сейчас Ярослав прочтет стихотворение об этом.  
«Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю.  
Витамины А, В, С.»**

**И витамин D будем принимать на прогулке. Витаминки принесли вам угощение - овощи и фрукты, богатые витаминами.  
Доктор: Сегодня ребята, мы говорили о здоровом, правильном питании. Познакомились с главными витаминами: А, В, С, D.  
«Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,  
Что пользу приносит не все, что съедаешь.  
Кушать будем то, что нужно  
«Будь здоров» мы крикнем дружно!»**

**До свидания! До скорой встречи!**

**Список использованной литературы**

1. **Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном возрасте. М., 2000.**
2. **Танасийчук В.Н. Экология в картинках. М., 2000**

**Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

1. **http://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2015/11/04/vitaminy-i-zdorovyy-organizm**