

Конспект мероприятия  
«Правильное питание — здоровое питание».

**Цель:** создание условий, для развития познавательной активности у детей о правильном питании.

**Задачи:**

Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

корзина, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград, таблица витаминов.

**Герои:** доктор

**Активизация словаря:** питательные вещества, правильное, здоровое питание, витамин.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы поговорим, о правильном питании.

К нам в гости пришёл доктор с загадками, хочет проверить ваши знания.

**Доктор:** Здравствуйте, ребята, я хочу загадать вам загадки. Вы готовы? А, теперь будьте внимательны!

**Вот загадки-давайте отгадки.**

*Что полезно всем известно*

*Я ответ найду легко*

*На моей любимой чашке*

*Нарисованы ромашки*

*Ну, а в чашке ...*

(Молоко)

*Белая бочка, на ней не*

*Сучочка.*

(Яйцо)

*И пшеничный, и ржаной*

*Пахнет он землёй родной.*

(Хлеб)

*Можем мы из разных круп*

*Приготовить вкусный ... (Суп)*

*Нет, совсем не из-за дыр*

*Любят мышки вкусный ... (Сыр)*

**Воспитатель:** Ребята, как можно назвать одним словом отгадки.

**Детей:** Продукты.

**Воспитатель:** Доктор остался доволен вашими ответами.

Скажите, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет

**Воспитатель:** Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

**Дети:** Мясо, рыба, молоко, овощи.

**Воспитатель:** А животные питаются?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

Презентация вредные и полезные продукты

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Дети:** Витамины.

**Доктор:** В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие.

**Витамин "А"**

– в рыбьем жире, яичных желтках, сливочном масле, в плодах жёлто-оранжевой окраски – моркови, томатах, шиповнике, абрикосах, персиках, и цитрусовых.

**Витамин "В"**

" – в хлебе, дрожжах, гречневой и овсяной крупах, печени.

**Витамин "С"**

– сырых фруктов, овощах, ягодах и их соков, особенно в чёрной смородине, шиповнике, лимонах.

## Витамин "D"

– в рыбьем жире. Тресковой печени, сливочном масле, сыре, яичных желтках.

## Витамин "E"

– в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, в зелёных частях огородных растений.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

**Дети:** Заболят зубы, животы.

**Воспитатель:** Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». Но здоровье еще зависит и от того, как много двигается человек. Давайте и мы с вами подвигаемся.

## Динамическая пауз

*Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов присесть. Если наземные встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа.*

**Воспитатель:** А, теперь ребята давайте поиграем в игру.

## Игра: «Полезные – не полезные продукты»

*Дети показывают большой палец вверх, если продукт полезный, не полезный – вниз.*

(ПРОДУКТЫ В КОРЗИНКЕ муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград,)

*Доктор складывает в корзину продукты.*

**Воспитатель:** молодцы, теперь доктор знает, что мы знаем какие продукты полезные, а какие вредные.

## Рефлексия.

- О чём мы с вами сегодня говорили?

- Что нового вы узнали, сегодня на занятии?

**Воспитатель:** Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

**Доктор:** Ребята мне пора уходить, а на прощание я вам расскажу

**Золотые правила питания, запомните их, и вы всегда будете здоровыми:**

1. Главное не переedayте.

2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

**Воспитатель:** ребята, я предлагаю нарисовать полезные продукты и показать мама и папам, что бы они тоже знали.

(дети в свободное время, рисуют.)