

Тема: «Здоровая пища»

Интеграция образовательных областей: социально - коммуникативной, физическое здоровье.

Виды детской деятельности: игровая, познавательно – исследовательская, продуктивная.

Цель: приобщение семей наших воспитанников к здоровому образу жизни и формирование у детей старшего дошкольного возраста основ культуры питания.

Задачи:

- формировать представление о правильном питании;
- уточнить правила здорового питания;
- воспитывать ценностное отношение к здоровью;
- расширить представление о том какая пища полезна;
- познакомить с понятиями «здоровая пища», «полезные продукты»;
- закрепить и расширить знания о профессиях, связанных с приготовлением пищи, свойствах и качествах продуктов, способах их приготовления.

Ход непосредственной образовательной деятельности:

Педагог: Ребята к нам на занятие пришли гости: - вы хотите познакомиться с гостями?

Дети: Да!

Педагог: А вы гости, хотите пообщаться с детьми?

Тогда давайте все вместе скажем: «Добрый день всем добрым людям
Мы вам рады, мы вас любим!»

Педагог: Посмотрите дети как уютно, светло стало от наших улыбок.
Ой, дети, вы ничего не слышите, кто еще к нам торопиться на занятие?

Заходит Хрюша.



Хрюша: Здравствуйте ребята. Извините, что опоздал (плачет).

Педагог: Что Хрюша случилось?

Хрюша: У меня болит живот. Я сегодня на завтрак скушал чипсы, кириешки, запил кока-колой.

Педагог: Ребята, правильно ли позавтракал Хрюша?

Дети: Нет.

Педагог: Садись Хрюша, мы сегодня на занятии будем разговаривать с ребятами о пользе здоровой пищи и тебе полезно это послушать, чтобы ты смог правильно питаться и тебя не будет болеть живот.

Педагог:

1. Мы живем в стране большой
Щедрой и богатой!
И не жалко ничего ей для вас ребята.
Стадионы вам новые дарит не зря
Чтобы вы здоровыми выросли друзья
Чтобы каждый стал смелей
И хорошими делами помогал стране своей!

Я предлагаю вам отправиться в страну Здоровячков.

Но дорога непроста
Из-за каждого куста
Может недруг появиться
Вам придется с ним сразиться!

Вы готовы к испытаниям? Давайте послушаем советы Доктора Здоровая Пища.

2. Беседа на тему: «Здоровая пища»

- Доктор Здоровая Пища советует:

Чтобы правильно питаться надо соблюдать два условия:

умеренность и разнообразие

- что значит умеренность? – переедать вредно, очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

- что значит разнообразие? – не все продукты, которыми питается человек полезны. Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание приводит к болезням.

Какие, по-вашему мнению, полезны, а какие вредны? Почему? Какие продукты вы любите кушать?

Какие пословицы о продуктах питания вы знаете?

Дети:

- Всякому нужен обед и ужин
- Голодной лисице виноград снится
- Голодному Федоту любые щи в охоту
- Если хороши щи, другой пищи не ищи
- Хлебушко калачу дедушка
- Больному помогает врач, а голодному калач.

Педагог: Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, для того чтобы хорошо двигаться, хорошо думать и не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. Какие для этого продукты вы знаете?

Дети: Творог, рыба, мясо, орехи.

Педагог: А третьи продукты – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают расти и развиваться организму.

Педагог: Объясните, как вы понимаете поговорку: «Овощи – кладовая здоровья».

Дети: (ответы детей)

Педагог: Вспомните какие бывают загадки про овощи фрукты.

Дети: (ответы детей)



3.Послушайте стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»

Раз бабулю Люсю посетила внучка
Крохотная девочка, милая Варюшка
Бабушка от радости накупила сладостей
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла
-Кушай Варечка скорей – будешь
Крепче здоровей
Глазки будут меткими,
Зубки будут крепкими.
Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок
-Не хочу бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет
Угодить малышке хочет:
-Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик- есть она не хочет.
-Не сердись, бабуся ты готовишь очень вкусно
Но компот, конфеты, мороженое это главная еда,
Остальные продукты – ерунда!
Расскажите Варе, что же с ней произойдет.
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот!

Педагог: Чему учит автор этого стихотворения?

Дети: (ответы детей)

Педагог: А теперь отгадайте загадки про полезные продукты. Если вы правильно назовете, то на экране телевизора появиться ответ.



Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки
Гостю каждый в доме рад
Это сладкий...(виноград)

Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают
Хоть она и неуклюжа
Но на фрукт она похожа...(груша)

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных живет
Но на вкус кислейший он
А зовут его ...(лимон)

Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом
Удивит собою нас
Толстокожий ...(ананас)

Младший брат апельсина?
Маленькая печка с красными угольками?

4. Все фрукты богаты витаминами. Слово «витамин» придумал американский ученый биохимик Казимир Функ, он открыл, что вещество амин содержится в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* (жизнь) с «амин», получилось слово – витамин.

Каждому человеку необходимы витамины, чтобы хорошо расти, хорошо видеть, иметь крепкие зубы, не огорчаться по пустякам и реже простужаться, быстрее выздоравливать после болезни.

Давайте послушаем, что расскажут витамины.

Витамин В: Если вы хотите быть сильными. Иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я. В каких овощах и фруктах содержится витамин В. (свекла, яблоки, редиска, зелень, салат)

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы. Вам нужен я. В каких овощах содержится витамин А? (капуста, морковь, помидор)

Витамин С: Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен я. В каких продуктах есть витамин С? (лимон, черная, красная смородина, лук)

5. Педагог: К нам приехали ученые из института питания. Они сейчас проведут опыты и расскажут о полезных и вредных продуктах.



Опыт 1. – определение жира в продуктах.

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы – срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть, если продукт жирный, то на бумаге останется жирное пятно.

Жирные продукты надо кушать в небольших количествах.

Опыт 2. – Выявление наличия крахмала в продуктах с помощью йода.

Дети установили, что такие продукты, как картофель, бананы, хлебобулочные изделия в составе имеют крахмал и злоупотреблять ими не следует.

Опыт 3. – Изучение роли кальция для здоровья детей.

В ходе исследования дети провели эксперимент: растворили скорлупу яиц в уксусном растворе, выявили, что кальций, входящий в состав яйца обеспечивает такие свойства, как твердость, прочность, без него скорлупа стала мягкой и непрочной.

Педагог (обращается к Хрюше) Хрюша, теперь ты знаешь правила питания и если будешь их соблюдать, то твой живот никогда не будет болеть. Ребята, давайте напомним Хрюше советы Доктора Здоровая Пища.

Дети:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Не переедайте.
3. Ешьте в одно и тоже время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
4. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите ее глотать.
5. Остерегайтесь очень острого и соленого.
6. Не ешьте много сладостей.
7. Овощи и фрукты нужно есть чаще, чем сладости.