

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 125»

**Конспект тематического занятия по
познавательному развитию
«Путешествие в страну Здравландию»
старшая группа**

Подготовил:

Воспитатель Ануфриева Н.Е.

г. Нижний Новгород

2023г.

Цель: формировать у детей представление о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

Закрепляющие:

- расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах, режиме и меню питания.
- закрепить знания детей о правилах приёма пищи, составления меню на день.
- учить детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать.
- развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы, двигательная.

Предварительная работа: Беседы о продуктах питания. Подготовка проектов по данной теме. Просмотр видео роликов о здоровом питании. Заучивание стихотворений. Дидактические игры. Наблюдение за ежедневным меню в детском саду.

Оборудование и материалы: письмо от жителей страны Здравландия; карта маршрута; «Пирамида с карточками-продуктами»; мольберты с магнитами; карточки-правила здорового питания; стакан с молоком, лимон, салфетка влажная; детская посудка; две корзинки.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент:

Воспитатель:

Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня у нас гости, давайте с ними поздороваемся. (дети здороваются). Дети, вы все сказали одно волшебное слово: «Здравствуйте!». Как вы думаете, что оно означает? (ответы детей). Да, это не простое слово, а волшебное, ведь когда мы его произносим, то мы с вами желаем друг другу здоровья и дарим другим частичку здоровья. Давайте еще раз вместе произнесем это волшебное слово: «Здравствуйте!»

Воспитатель: Сегодня нам по почте пришло письмо. Нам пишут жители страны Здравландия. Вы знаете, что есть такая страна? Давайте посмотрим, что нам пишут жители этой страны. (дети садятся на стульчики, читают письмо).

«Здравствуйте, дети средней группы «Пчелка». В стране Здравландия заболели люди, они жалуются на боли в животе. К нам в гости приезжал Незнайка и привез нам гостинцев Кока-Колу, чипсы, жевательную резинку. Мы вызвали доктора Пилюлькина, который определил, что это все последствия употребления в пищу вредных продуктов. Теперь мы не знаем, что нам делать и как нам быть. Помогите нам, пожалуйста».

Проблемное рассуждение:

Воспитатель: Дети, скажите, как мы можем помочь жителям страны Здравландия? (предложения детей). Мы составим плакат правил здорового питания и подарим им. Но как нам попасть в эту страну? (предложения детей). Давайте скажем заветные слова и перенесемся в страну Здравландия. Вставайте в круг и помогайте мне.

Встали дети дружно в круг.

Я твой друг и ты мой друг.

Друзей за руки берём,

Путешествовать пойдём.

Раз-два, раз-два - здравствуй новая страна!

2. Основная часть:

Воспитатель:

Ну вот мы и в стране Здравландия. А чтобы нам было проще ориентироваться в стране Здравландия, жители прислали нам план местности (работа с планом).

Воспитатель: Давайте рассмотрим план местности и сориентируемся куда нам идти. (Дети рассматривают план). Куда лежит наш путь? (к пирамиде).

Тогда не будем терять ни минуты. В путь!

(Д/игра «Пирамида»)

Воспитатель:

Дети, посмотрите, мы пришли к пирамиде, это не простая пирамида,

а «Пирамида питания», на ней располагаются продукты питания. Но, посмотрите, все продукты перемешались. На зеленой полосе должны располагаться продукты питания, которые полезны для нашего организма. Мы должны их кушать каждый день.

На желтой полосе продукты, которые можно употреблять в пищу, но не часто.

И на красной полосе продукты, от которых лучше отказаться. Давайте поместим их туда, где они должны находиться. Молодцы, вы справились с этим заданием.

Проблемное рассуждение:

Воспитатель:

- Как вы думаете, почему эти продукты полезные? (В них содержатся витамины и полезные вещества).

- Для чего человеку витамины? (Чтобы расти, не болеть).

- Какие витамины вы знаете? (ответы детей)

(Показ мультимедийной презентации и рассказ воспитателя о витаминах).

Воспитатель: Дети, а еще я вам хочу рассказать о пользе витаминов. Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. В овощах и фруктах – больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д. Витамин А важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу – сердцу. Его много в овощах, молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в лимоне, черной смородине.

Витамин Д укрепляет наши руки и ноги, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

(Показ мультимедийной презентации и рассказ воспитателя о витаминах).

- Какое первое правило здорового питания мы с вами узнали? **Нужно есть только полезные продукты питания.** Мы обозначим его картинкой, на которой нарисована пирамида. Пойдёмте, разместим первую картинку на плакате.

Воспитатель: Смотрим, куда идти дальше (подходят к плану местности). Дальше наш путь лежит к молочной реке, кисельные берега. В путь! (переходят в следующую зону, работа с мольбертом)

Дигра «Узнавайка»

Воспитатель: Вот мы и дошли до молочной реки с кисельными берегами, речка приготовила для вас игру «Узнавайка» о молочных продуктах питания.

1. На чем был замешан колобок? (на сметане).
2. Из цепочки слов назовите лишнее: кефир, простокваша, капуста, ряженка. (капуста).
3. Что получится, если к кефиру добавить кусочки фруктов или ягод? (йогурт).
4. Верхний слой молока, любимое лакомство кота? (сливки)
5. Опыт. Проблема: когда молоко долго стоит, что с ним может произойти? (ответы детей). В нем образуется молочная кислота, и оно превращается..., а вот в чего, мы сейчас увидим. В молоко добавим кислоту из лимона – лимонный сок и оно превратилось в ... (простоквашу).

Воспитатель: Итак, мы с вами говорили о молочных продуктах. Вы догадались, какое правило здорового питания мы узнали? (ответы детей). **Второе правило – Детям для роста необходимо употреблять молочные продукты.** Вот такой картинкой мы обозначим это правило. Кто прикрепит эту картинку на наш плакат?

Проблемное рассуждение, творческая работа

Воспитатель: Давайте посмотрим на наш план и узнаем куда – же двигаться дальше? (переходим в зону с часами, дети садятся полукругом на стульчики или на коврик на подушечки). Дети, как вы думаете, что могут обозначать часы? (ответы детей). Чтобы продукты приносили нам пользу нам нужно соблюдать режим питания. Давайте вспомним, сколько раз в день мы кушаем? (4-5 раз). А как называются эти приёмы пищи? (завтрак, обед, полдник, ужин). Что полезно есть на завтрак? На обед? На полдник? На ужин? Сейчас мы вами попробуем составить примерное меню на день. Меню – это перечень блюд для завтрака, обеда, ужина.

Завтрак – первый приём пищи после ночного отдыха. Он даёт начало активному рабочему дню. Первый завтрак должен быть сытным и плотным. Это обеспечит организм необходимым количеством энергии.

- Назовите блюда, которые подают на завтрак.

Блюда для завтрака: омлет, каша, сырники, блинчики, бутерброд, яйцо, масло, горячие напитки (чай, кофе, какао).

Обед – должен восполнить затраты организма на учёбу, работу. Обед включает в себя салат, первое, второе и третье блюда. На первое подают жидкие блюда.

- Какие первые блюда подают на обед? Второе блюдо состоит из двух компонентов: мясное или рыбное изделие и гарнир из круп, овощей, макарон.

Гарнир (французское слово, означающее «украшение») – добавка к мясным и рыбным блюдам.

- Назовите, что подают на гарнир ко вторым блюдам.

Третьим блюдом к обеду подают прохладные напитки.

- Какие напитки подают во время обеда на третье блюдо? (кисель, компот, сок)

- Как называется последний приём пищи?

Ужин – является последним приёмом пищи. В него входят блюда, которые быстро перевариваются и легко усваиваются, не оставляя тяжести в желудке. На ужин рекомендуют подавать блюда из творога, овощей, рыбы.

- Назовите блюда, которые подают на ужин.

Распределитесь на три группы и будем составлять из картинок меню на завтрак, обед, и ужин. Ну что ж молодцы, вы справились с этим заданием.

Какое правило здорового питания мы узнали? **Третье правило – Надо соблюдать режим и меню питания.** Давайте это правило обозначим вот такой картинкой. Кто прикрепит картинку на плакат?

Игра «Правила приема пищи».

Воспитатель: Ну что, путешествуем дальше? Не устали? Конечно, нет – вы же здоровые дети! Давайте посмотрим на наш план и узнаем куда идти дальше. Стрелочка нам указывает на светофор. (Подходим к светофору)

- На нашем пути появился светофор. Он поможет нам узнать правила приёма пищи. Вы тоже будете светофорчиками и будете мне помогать. У вас на стульчиках есть два прямоугольника – красный и зелёный. Возьмите их. Я буду говорить правила, вы слушайте внимательно. Если правило правильное, и мы его выполняем – покажите зелёный прямоугольник, если правило не правильное – красный.

- Руки мыть перед едой совсем не обязательно.
- Есть три раза надо в день и с полдником, желательно.
- Можно ёрзать нам на стуле!
- Сунуть надо нос в кастрюлю!
- Кушать надо аккуратно!
- Что невкусно – плюнь обратно!
- Суп подали, берём ложку!
- Вилкой надо есть картошку!
- Можно за столом болтать!
- Рот салфеткой вытирать!
- Кушать можно на ходу!
- Тщательно жевать еду!
- И сказать спасибо всем, у кого ты пищу ел!

Молодцы, уберите прямоугольники на место.

Воспитатель: Как вы думаете, какое правило здорового питания мы нашли? **Четвертое правило – Соблюдать правила культурного приема пищи.** Вот такой картинкой мы обозначим это правило. Кто прикрепит картинку на плакат?

3. Заключительная часть

Воспитатель: Посмотрите, мы с вами заполнили весь плакат правильного питания.

Теперь мы можем возвращаться обратно, но для этого нам нужно встать в круг и сказать заветные слова (Дети встают в круг).

Встали дети дружно в круг.

Я твой друг и ты мой друг.

Друзей за руки берём,

И домой скорей пойдём.

Раз – два! Раз – два! Вот и кончилась игра!

Итоговая беседа:

Воспитатель: Дети мы нашли все правила, собрали плакат здорового питания.

- Расскажите, какие правила питания мы сегодня узнали? (рассматривают карту).
- Зачем жителям страны Здравландия этот плакат?
- Как нам этот плакат отправить в страну здорового питания? (сворачиваем и кладем в конверт).

Воспитатель: Молодцы, дети! Теперь вы знаете секреты здорового питания.

- Ну, а сейчас послушаем наших ребят, они подготовили стихотворения наизусть.

Ребенок 1:

«Здоровье».

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно,

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.

Ребенок 2:

Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно питаться,

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!

Рефлексия:

Мне сегодня так понравилось путешествовать с вами. А вам? друзья больше времени нужно проводить на улице, больше двигаться. Я хочу раздать вам такие сердечки.

У меня для вас есть две корзинки. Кто запомнил все правила, кому на занятии было интересно положит сердечки в эту корзинку, а кому что – то было непонятно или трудно, положит сердечки в другую корзинку.

А теперь сюрприз! Он волшебный. Чтобы его увидеть – надо улыбнуться друг другу и обняться. Я хочу сказать вам спасибо за интересное путешествие и угостить вас

(поднимаем салфетку) вкусными, спелыми яблоками. Кушайте фрукты и будьте здоровы!