

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОШКОЛЬНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА Г. ДЗЕРЖИНСКА»

«ПОЛЕЗНАЯ ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНА»

Конспект занятия по образовательной области «Ребенок и общество»
в средней группе

Автор: Смоленова А.Л.,
воспитатель дошкольного образования

г.Дзержинск, 2024

Задачи: продолжать знакомить с полезными и вредными продуктами, закрепить знания детей о правильном 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, развивать активность детей в играх, воспитывать стремление помочь людям, оказавшимся в трудной ситуации.

Предварительная работа: разучивание стихов, пословиц, поговорок, беседа, рассматривание иллюстрации, использование дидактических игр. Рассматривание картинок, альбомов о вкусной и здоровой пище. Наблюдение за ежедневным меню в детском саду. Отгадывание загадок об овощах и фруктах

Материалы и оборудование: картинки с изображением полезных и вредных продуктов, посылка, макет дерева

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся.

Дети:Здравствуйте!

Воспитатель: А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!». Народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?

Дети: Кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет, молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу и т.д.

Воспитатель: Ребята, а вы умеете беречь свое здоровье? (Я каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой) Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? Как заботитесь о нем?

Дети: не едим вредную пищу, слишком горячую, не пьем кока-колу, не едим чипсы, много сладкого, не пьем холодную воду после горячей еды и т.д.

Воспитатель: Молодцы! Я рада, за вас, вы умеете заботиться о своем здоровье!

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.

Воспитатель: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, человек слабеет, не может поправляться после болезни и вообще жить. Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Ребята, вчера я получила смс-сообщение от нашего друга Незнайки, в котором он пишет, что в его Цветочной стране многие человечки заболели, жалуются на боли в животе. Как вы думаете почему у них болят животы? Что случилось?

Ответы детей

Воспитатель: Да, они ели вредные продукты. Я попросила Незнайку выслать нам в детский сад посылку с теми продуктами, которые они очень часто едят. И эту посылку мы ждём с минуты на минуту.

(Раздаётся стук в дверь, почтальон приносить посылку, воспитатель и дети смотрят, что там находится: чипсы, кола, кириешки, конфеты-леденцы и т. д.)

Воспитатель: Ребята, вы видите, какую еду чаще всего едят цветочные человечки. Как можно её назвать? Правильно, это вредная пища. Ребята, а почему эта пища вредная?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, в данных продуктах много вредных добавок: соль, перец, консерванты и другие вредные вещества, которые раздражают желудок и вызывают боль. Поэтому и заболели наши друзья.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Воспитатель: А сейчас, ребята, я вам предлагаю поиграть в игру «Полезные и вредные продукты» -если на картинке полезный продукт - мы встаём и хлопаем в ладоши, если вредный, мы садимся на корточки и держимся за животики, как будто они у нас болят.

Проводится игра.

Воспитатель: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?

Дети: Витамин живут в продуктах питания, витаминов много, но самые главные А, В, С, D.

Воспитатель: «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Основные витамины- А, В, С, D это латинские буквы. Давайте мы с вами сделаем «Витаминное дерево», где у каждого витамина будет свой продукт.

Воспитатель с детьми делают «Витаминное дерево»: дети называют продукты и прикрепляют их на дерево.

Дети: Витамин А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного и оранжевого цвета — помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.

Воспитатель: А вы знаете, что витамин А полезен для роста и зрения. Давайте послушаем стих про витамин А.

Ребенок рассказывает стих.

Помни истину простую —

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Воспитатель: В каких продуктах, овощах, фруктах содержится витамин В?

Дети: Витамин В содержится в хлебе, черныш особенно, горох, фасоль, крупа

гречневая, пшенная, овсяная.

Воспитатель: Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет, сердце работает кое-как.

Ребенок рассказывает про витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен вам-

И не только по утрам.

Воспитатель: А в каких продуктах содержится 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 рассказывает стих про витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Где содержится витамин D?

Дети: 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 рассказывает стих про витамин D

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный- надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить!

Дети все вместе:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю.
Витамины А,В,С.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, в пирожных и конфетах витамины есть? И считаются ли они полезными продуктами?

Дети: Нет, в них очень много сахара, который разрушает зубы, появляются различные заболевания.

Воспитатель: А сейчас,расскажет стихотворение «Здоровый желудок»

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных и чипсов, и «колы»

Желудок боится, как попа уколов.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо еду прожевать.

И помни- желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним пословицы, поговорки о здоровье.

Дети: /рассказывают пословицы/

-Здоровье дороже богатства

-Ешь чеснок и лук- не возьмет недуг

-Яблоко в день- доктор за дверь

-Щи да каша пища наша

-Хорош пирожок - внутри творожок

-Не красна изба углами, а красна пирогами.

Воспитатель: А как вы думаете, как мы можем помочь человечкам? (ответы детей)

-Да, мы можем им помочь- отправить посылку с полезными продуктами.

А какие полезные продукты вы знаете? (каша, суп, молоко, кефир, сыр, рыба, сухофрукты, орешки, мёд)

(Воспитатель и дети подходят к стенду, где находятся картинки с полезными и вредными продуктами, дети собирают посылку с полезными продуктами)

Литература.

Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : НИО, 2023, -380с.