

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«детский сад № 22 «Планета детства»**

**Конспект занятия в подготовительной к школе группе
«Правила здорового питания»**

Атаханова М.З., воспитатель

г. Ханты-Мансийск, 2024

Возраст: 6-7 лет.

Задачи:

Образовательные:

- Привлечь внимание детей к проблеме здорового питания;
- Сформировать понятие «здоровое питание»;
- Познакомить детей с правилами здорового питания.

Развивающие:

- Уметь аргументировать свое мнение;
- Размышлять.

Воспитательные:

- Побуждать детей не бояться высказывать свое мнение;
- Стимулировать к участию в решение проблемы;
- Учить быть доброжелательными.

Речевые:

- Совершенствовать диалогическую речь.

Оборудование: корона, видеоролик и аппаратура для демонстрации, карточки с изображением продуктов питания (28 шт.), циферблат часов (приложение 1), цветные сегменты (5 шт.), клей - карандаш канцелярский, оборудование для показа видеоматериала, работы со слайдовой презентацией.

Методические приемы: логические умозаключения, воображаемая ситуация, отдельные задания, пантомима, анализ ситуации и по эмоциям.

Ход занятия:

1. Организационная.

Ведущий: - Здравствуйте, принцы и принцессы Стран Здоровья! Ребята, как обстоят дела в Ваших странах здоровья? Получается ли у Вас придерживаться правил личной гигиены?

2. Знания о пирамиде питания и количестве полезной пищи.

Ведущая: - Сегодня мы продолжим разговор о стране и познакомимся с еще одной ее частью – пещерами Здорового питания. Это очень важная часть страны, все, что попадает в пещеры, влияет на здоровье, жизнь человека, питает его. Чтобы определить полезность и нужность продуктов, которые попадают в пещеры Здорового питания, мы рассмотрим Пирамиду питания! На какую фигуру похожа пирамида? (ответы детей). Самое широкое место у треугольника (а это сторона пирамиды) – основание, и в нашей Пирамиде питания (**работа со слайдовой презентацией – 1 клик**) в основании находятся продукты, которые нужно употреблять в большем количестве, чем какие-либо другие. Как вы думаете, что это за продукты? (ответы детей) В основе нашего рациона – чистая питьевая вода (**2 клик**). Следующая часть пирамиды - того, что мы должны есть много и часто - зерновые (хлеб, крупы, каши). Их мы должны есть ежедневно (**3 клик**). Также важно каждый день есть фрукты и овощи (овощей нужно есть побольше, фруктов можно чуть меньше) (**4 клик**). Следующей ступенью (**клик 5**) являются молочные продукты, которые тоже, за исключением сыра, можно употреблять ежедневно. Здесь же Вы видите белковую еду (**6,7 клик**) – то, из чего вырабатывается строительный материал для Вашего растущего организма.

Это мясо (говядина, свинина, курятина), рыба. Есть такую пищу нужно каждый день: к примеру, в понедельник отварную говядину, во вторник – свинину, в среду – курятину, в четверг – рыбу и т.д. Также можно в небольших количествах употреблять растительное масло. И, наконец, на вершине пирамиды находятся продукты, употребление которых должно быть очень ограничено или даже исключено из Вашего питания (**клик 8**). К таким продуктам относятся торты, газированные напитки, копченая колбаса, сыр. Желательно вообще не употреблять майонез, чипсы, сложные бутерброды. Запомните! Если хотите вырасти сильными, здоровыми, умными и красивыми, нужно есть полезные продукты в правильном количестве.

3. Уточнение знаний о частоте употребления продуктов.

Игра «Сортировщики»

Цель: научить детей определять степень полезность и частоту употребления продуктов питания (для ежедневного приема, для ежедневного приема в небольших количествах или не каждодневно, редко и никогда).

Ход игры: Ведущая раздает всем детям картинки с изображением продуктов питания и просит подумать и выстроиться в группы продуктов по полезности и частоте употребления:

- картинки с изображением продуктов питания, употребляемых ежедневно (молоко, кефир, йогурты, крупы, зерновые, хлеб, мясо, фрукты, овощи, сливочное масло);
- не каждый день или ежедневно, но в небольших количествах можно есть: сметана, яйца, орехи, ягоды, творог, сосиски;
- редко или очень редко можно есть: копченые колбасы, растительное масло, газированные напитки, сыр, торты;
- запрещенные к употреблению в пищу: майонез, сложные бутерброды, чипсы.

4. Правила здорового питания

4а. Просмотр мультфильма и определения правила.

А сейчас я попрошу Вас угадать правила здорового питания. Первое правила я предлагаю вам определить, посмотрев небольшой мультфильм «Личная гигиена», (ООО «Смешарики», 2009 г.), *длит. 01 мин. 29 сек.*

- Какие важные правила необходимо выполнять? (ответы детей) И наши Озера Личной Гигиены нам в этом помогут.

1. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
2. Руки перед едой нужно обязательно мыть с мылом.

4б. Угадывание правил по пантомиме.

Следующие правила я буду показывать Вам пантомимой, а Вы смотрите внимательно и угадывайте (можно попросить о помощи взрослого, педагога при показе 5 правил).

3. Ешь в меру!
4. Ешь медленно, небольшими кусочками, тщательно пережевывая еду с закрытым ртом.
5. Во время еды не разговаривай и не читай.

4в. Закрепление важности своевременного и периодичного приема пищи.

Ведущая: - Теперь Вы знаете, какие продукты питания полезнее всего для Вашей страны Здоровья и пещер Здорового питания, какие правила питания необходимо соблюдать. А самое главное правило - есть нужно, когда Вы испытываете чувство голода. Продукты, попавшие в наши пещеры, перерабатываются, перевариваются и у нас снова появляется чувство голода. Как Вы думаете, сколько раз в день нужно есть? (ответы детей) Предлагаю проверить ваши версии и сделать Часы Здорового Питания.

Конструирование «Часы Здорового Питания».

Цель: закрепить знания о количестве приемов пищи в день.

Ведущая предлагает называть приемы пищи и приклеивать цветные сегменты на бумажный циферблат (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). Для этого ведущая вызывает желающих детей для приклеивания цветного обозначения приемов пищи на «часах».

Ведущий: - Полезно есть четыре – пять раз в день. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, а значит, лучше есть понемногу 5 раз в день.

6. Подведение итогов, рефлексия

- Итак, сегодня все принцы и принцессы еще больше узнали о своей стране, пещерах Здорового питания, о полезных продуктах питания, правилах здорового питания и количестве приемов пищи. Перечислите, какие важные правила вам важно выполнять?

- Молодцы ребята! В следующий раз мы продолжим. Я была рада встрече с вами.



