муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад комбинированного вида №47

Конспект познавательного занятия

Тема “Полезная и вредная еда”

(Старшая группа)

 Разработала воспитатель:

 Киселева Н.М

**Программное содержание**:

 Познакомить с правилами питания;

 дать представление о том, какая еда полезная, а какая вредная для организма, подвести детей к пониманию противоречия: мне нравится эта еда, а моему организму она не полезна;

 закрепить знания о пользе и значимости витаминов для человека;

развивать мыслительную деятельность детей, способность к умозаключениям;

воспитывать желание употреблять только здоровую пищу.

**Материал:** иллюстрация с изображением короля; карточки различных продуктов питания; по 2-е карточки на каждого ребенка 2-х цветов - зеленого и красного; картинки с названиями витаминов (А, В,С,Д); на каждого ребенка карточка с изображением различных продуктов питания; по 2 карандаша: зеленый , красный.

**Предварительная работа**: Беседы: «Что нужно, чтобы быть здоровым?», «Как мы спасали «Витаминку», «Сохрани своё здоровье сам» и т.д.; дидактические игры: «Что лишнее?», «Что полезно детям?», «Угадай….» и т.д.; дидактическое упражнение «Закончи предложение»; рассматривание альбомов овощей, фруктов; изодеятельность; экскурсии на кухню, в кладовую, мед. кабинет, овощной магазин; настольные игры «Пирамида здоровья», «Витамины 1-2», подвижные игры, вечер загадок и т.д.

**Ход занятия:**

 - Воспитатель рассказывает сказку:

 В одном сказочном красивом и богатом королевстве жил был король - Обжора 15 . Вначале он был очень красив и добр и все жители этого королевства очень его любили. Но Обжора 15 любил вкусно покушать , он ел все подряд: шашлык ,торт ,конфеты ,чипсы ,печенье, колбасу, ел целыми днями .И чем больше он ел тем толще он становился грубым ,злым , мало двигался, много болел и совсем не следил и не управлял своим королевством и оно стало разваливаться. Все жители перестали его любить и уважать:

 В - А вам нравится такой король? (ответы детей)

 В – Что нужно делать, что бы мы не стали такими как король? (ответы детей)

 В – Научим короля правильному питанию? (ответы детей)

 В – Какая должна быть пища?

 Д – Что бы приносила пользу нашему организму, для подержания хорошего здоровья.

 В – Одни продукты дают организму энергию, что бы двигаться, хорошо думать, не уставать : это мед, гречка, геркулес, изюм, масло.

Другие делают наш организм более сильным, это творог, рыба, мясо, орехи, яйца.

А третьи помогают организму расти и развиваться, это ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы и другие овощи и фрукты.

Есть продукты полезные, которые нужно употреблять каждый день, другие можно есть, но не каждый день. А есть продукты которые совсем не полезны для нашего здоровья ,их можно вообще не употреблять или употреблять совсем очень редко .Мы эти продукты попробуем разделить на три группы . (дети с помощью воспитателя выкладывают на три стола продукты (картинки) на первый стол полезные продукты которые употребляются каждый день - сок, овощи, фрукты, ягоды, рыба, растительное, масло . Ребенок читает стихотворение :

 Вот стоит стеклянный дом, покупаем в доме том

 Помидоры и капусту, лук и перец очень вкусный,

 Рыбу свежую и мясо, и подсолнечное масло,

 Фрукты, ягоды, салат – все полезно для ребят.

На второй стол: творог, сметана, сыр, молоко, чеснок, острый перец, овощные консервы, яйца (молочные продукты необходимые детям как строительный материал для костей)

Ребенок читает стихотворение:

 В магазин везут продукты, но не овощи, не фрукты

 Сыр сметану и творог, глазированный сырок

 Привезли из далека три бидона молока,

 Очень любят дети наши йогурты и простоквашу

 Это им полезно очень магазин же наш – молочный.

Третий стол продукты не полезны для здоровья: сосиски, копченая колбаса ,шашлык ,мясные рыбные консервы , маргарин , торт ,конфеты ,уксус, горчица , лимонад ,шоколад ,сахар .

Ребенок читает стихотворение:

 Тот кто хочет толстым стать, должен целый день жевать

 Плюшки, торт, конфеты, сахар ,мясо жаренное в масле ,

 Есть конфеты, шоколад,”Фанту “ пить и лимонад.

В – А какие вы любите продукты? (ответы детей)

Игра “Полезная и вредная еда.”

 (У детей по две карточки зеленая и красная. В-ль показывает картинки с продуктами а дети определяют полезный продукт – зеленую карточку поднимают, вредные - красную. Объясняют свой выбор.

В - ль: А что наш организм получает вместе с пищей? (витамины)

А зачем нам витамины? (ответы детей)

Витамины – это такие вещества, которые нужны организмы для усвоения пищи, они повышают работоспособность, способствуют росту нашего тела. Если организм получает мало витамин, то он болеет разными болезнями, становится вялым, слабым грустным. Витамины обозначаются буквами A,B C, D . В каких же продуктах содержатся витамины (рассматривают иллюстрации). Воспитатель раздает каждому ребенку карточку с изображение продуктов.

В – ль: Что здесь изображено? (ответы детей)

 Красным карандашом перечеркнуть изображенные здесь продукты, которые вредны нашему организму, и их лучше не употреблять, а полезные обвести зеленым карандашом. (После выполнения задания дети объясняют свой выбор).

Эти листики мы отошлем королю, и он узнает и запомнит, как правильно следует питаться, не нанося вред своему здоровью (листики запечатываются в конверт и «отправляются» королю).