**МДОУ «Детский сад «Почемучка»**

**«Полезные и вредные продукты»**

***с детьми подготовительной к школе группы***

Составила воспитатель: Фадеева А.А.

Переславль-Залесский

**Цель:** Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Продолжать формировать представления о том, какая пища полезна.
2. Расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, разнообразие в питании)
3. Формировать представления детей о фруктах и овощах, богатыми витаминами А, В, С.
4. Уточнить условия правильного питания.
5. Обеспечить соблюдение детьми правил питания.
6. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;

**Интеграция образовательных областей:**

***«Социально-коммуникативное развитие»* —** становление ценностей здорового образа жизни.

 ***«Речевое развитие*» –** понимание на слух стихов, развитие грамматически правильной речи.

***«Художественно-эстетическое развитие****»* – развитие эмоциональных чувств при восприятии художественного слова.

***«Физическое развитие»***- овладение нормами и правилами здорового образа жизни.

**Предшествующая работа:** беседы, рассматривание иллюстраций продуктов здоровой пищи, дидактические игры.

**Ход**

**Воспитатель:** Ребята, Здравствуйте — это не только слово, а пожелание здоровья!

Мы рады видеть вас и желаем вам всем здоровья!

А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (не болеть, быть всегда в хорошем настроении). Кто из вас хочет быть здоровым? Мы с вами, ребята, уже нашли некоторые секреты здоровья. Вы вспомните их, если отгадаете загадки:

Этот распорядок дня

Был написан для меня.

Никуда не опоздаю,

Ведь его я соблюдаю.

 (Режим дня)

Чтобы быть здоровым с детства

И уж взрослым не хворать.

Нужно каждым утром ранним

упражнения прописать.

Нужно встать, присесть, нагнуться,

Вновь нагнуться, подтянуться.

Пробежаться вокруг дома.

Это всем для вас знакомо?

Будет всё у вас в порядке,

Если помнить о ...! (Зарядке)

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно. (Вода)

Ты весь мир обогреваешь

И усталости не знаешь,

Улыбаешься в оконце,

А зовут тебя все ...( солнце)

Мы его не замечаем,

Мы о нём не говорим.

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим…(Воздух)

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье… (Спорт)

**Воспитатель**: Сегодняшняя тема нашего разговора для вас не новая, но очень интересная. Послушайте стихотворение.

Самолет стоит на заправке

Он просит скорее добавки.

Без керосина не взлетит.

Заправился — маршрут открыт!

На все газы жмет грузовик —

Стоять без дела не привык.

Слегка повизгивают шины,

В нем полный бак бензина.

И поезда и электрички

Заправляют по привычке.

С проводов берут питание.

«Мы готовы, до свидания!»

Ну, а как же человек,

Без заправки целый век?

Чем человека заправляют,

Как на работу отправляют?

Чтобы делом заниматься,

Должны мы правильно питаться.

Прошу у всех внимания —

Говорим мы о питании!

Как вы думаете, зачем человеку пища? (Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности). У каждого из вас есть любимые блюда. Назовите их. Почему вы их любите (Дети: потому, что они вкусные). Вся ли еда - здоровая еда? Что значит здоровая еда? (та еда, которая приносит пользу).

В продуктах питания содержатся много белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Культура еды, правила еды закладываются ещё в детстве. И о здоровье взрослого человека можно судить по тому, как он питался в детстве.

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,

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

– Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Валя носик - есть она не хочет.

– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальные все продукты - ерунда!

Расскажите, дети Варе, что же с ней произойдёт,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

– Чему учит нас автор стихотворения? Чтобы правильно питаться, необходимо выполнять некоторые условия.

Посмотрите на картинках изображены два человека: один полный, ест одни сладости, другой худой.

Как вы думаете, какой человек употребляет здоровую пищу? Почему? Значит, можно сделать вывод: питание человека должно быть разнообразным.

Посмотрите на эту картинку.

Как вы думаете, какое условие не соблюдает человек во время приёма пищи? (умеренность). Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить. И не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание-условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Давайте поиграем в игру.

**Я вам буду сейчас называть правила, и если вы согласны со мной, то хлопаете в ладоши. Если не согласны - топаете ногами.**

**Д/игра «Да, нет»**

* **Перед едой надо всегда мыть руки с мылом (да)**
* **Есть нужно в любое время, даже ночью (нет)**
* **Надо есть продукты, которые полезны для здоровья (да)**
* **Ложку надо держать двумя руками (нет)**
* **Во время еды нельзя разговаривать (да)**
* **Пищу нужно глотать не жуя (нет)**
* **За день можно съесть гору конфет (нет)**
* **Во время еды нужно торопиться (нет)**

**Мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).**

**Д/игра «Полезные и вредные продукты»**

Воспитатель. Представьте, что мама послала вас в магазин за продуктами. Сможете ли вы помочь маме по хозяйству? Посмотрите на картинки и выбирите только полезные продукты.

Молоко - кока-кола.

Конфеты – ягоды.

Чипсы – фрукты.

Овощи – сухарики.

Мясо-колбаса.

Молодцы. Всё правильно сделали.

**Динамическая пауза (под музыку)**

Чтобы лучше нам размяться,

Будем глубже наклоняться.

Наклоняемся вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вперёд и назад.)

Вот ещё одно заданье —

Выполняем приседанья.

Не ленитесь приседать!

Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)

Мы шагаем дружно, бодро,

Нынче быть здоровым модно. (Ходьба на месте.)

И попрыгаем легко. (Прыжки)

И подышим глубоко (Вдох через нос, выдох через рот)

**Воспитатель:** Какие продукты питания особенно богаты витаминами? (фрукты, овощи) Слово *«витамин»* придумал американский учёный биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество *«амин»*, находящееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *«вита»* (жизнь) с *«амин»*, получилось слово «витамин». Витаминов много — но самые главные для нашего организма — это АВС.

Посмотрите на плакат. Назовите продукты, которые содержат *витамин А* (капуста, морковь, помидор, красный перец, красный лук, абрикосы). Благодаря этому витамину мы хорошо видим, имеем крепкие зубы, хорошо растём.

Назовите продукты, в которых содержится *витамин В*. (свекла, яблоки, редис, чёрный хлеб). Для чего нам нужен этот витамин? (чтобы быть сильным, не огорчаться по пустякам, ничего не бояться и чтобы сердце было крепкое, здоровое).

Для чего нам нужен *витамин С*? (чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.) В каких продуктах есть этот витамин? (чёрная и красная смородина, апельсин, лимон, лук, киви)

**Психогимнастика**

Представьте, что вы пробуете на вкус кислый лимон, сладкий виноград, очень горячее запеченное яблоко.

**Послушайте** стихотворение про продукты:

День нужно с каши начинать!

Пшено и рис, овсянка, гречка

И каша манная, конечно –

Вот что нам может сил придать!

Охотно мы едим картофель,

Тушеный или отварной.

Пюре из отварной картошки

Уплетаем мы с душой.

И макароны не забудем:

Ракушки, вермишель, лапша,

И самый главный — хлеб —

Всем продуктам голова!

Овощей нам нужно много:

Свекла, редька, кабачок,

Огурцы, и помидоры,

И капуста, и лучок!

Как говорили мы, ребята,

Фрукты витаминами богаты!

Мандарины и лимоны,

Персик, слива и хурма,

Много фруктов для здоровья

Нам природа создала!

Мясо, рыбу, птицу,

И горох, и чечевицу

Будем кушать день за днем,

Чтобы вырасти скорее,

Русским стать богатырем.

Чтобы кости сильными были,

О молоке мы не забыли.

Чтоб зубки, как жемчуг, блестели,

Мы творог свежий с ребятами ели.

Сладости все обожают,

Но скажу я вам, друзья,

Что конфет и шоколадок,

Печенья, мармеладок,

Пастилы, халвы, зефира

Много есть никак нельзя!

Воспитатель: а теперь мы хотим вас ребят угостить яблоками. Это прекрасная замена вредным продуктам. Только сначала выполним ещё одно условие – помоем руки!