

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 85 Приморского района Санкт-Петербурга

Конспект занятия на тему:
«Правильное питание»
(для детей старшего дошкольного возраста)

с использованием игровой технологии.

Автор:
воспитатель ГБДОУ № 85
Приморского района
Степанова Ирина Александровна

Санкт-Петербург
2021

Задачи с интеграцией образовательных областей:

1. Познавательное развитие:

- расширение и уточнение представлений детей о правильном питании;
- формирование знаний о правилах питания, вредных и полезных продуктах;
- закрепление знаний о гигиене (необходимости мыть руки перед едой).

2. Социально-коммуникативное развитие:

- формирование умения согласовывать свои действия с другими, работать в команде;
- развитие эмоциональной отзывчивости;
- воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу;
- создание условий для совместной деятельности детей в различных ситуациях.

3. Речевое развитие:

- развитие речи (активизация и обогащение словарного запаса по теме «полезные продукты», «вредные продукты»; формирование умения пользоваться фразовой речью при ответах на вопросы).

4. Физическое развитие:

- воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни;
- совершенствование физических качеств детей;
- формирование правильной осанки;
- удовлетворение потребности в двигательной активности детей.

5. Художественно-эстетическое развитие:

- формирование эстетического отношения к окружающему миру.

Демонстрационный материал: картинки с изображением полезных и вредных продуктов; картинки-подсказки с полезными продуктами, разрезные картинки, карточки с изображением контуров продуктов, наложенных друг на друга.

Предварительная работа: беседа «Что такое здоровье?», «Полезные и вредные продукты»; дидактическая игра «Полезные и неполезные продукты»; чтение художественной литературы: рассказы об овощах из книги Н. Надеждиной «Во саду ли, в огороде. Азбука здоровья», Ю. Тувим «Хозяйка однажды с базара пришла...», Н. Анишина «Овощной спор», сказка «Колосок»; отгадывание загадок по данной теме, знакомство с пословицами о продуктах питания.

Ход занятия

- Здравствуйте, ребята. */Дети здороваются/* Сегодня утром мне передали конверт. Посмотрим, что в нем?

/в конверте письмо и фото Карлсона/

Воспитатель читает письмо.

- Как вы думаете, хорошо будет чувствовать себя Карлсон, если будет есть варенье, торт, чипсы, запивать все кока-колой? Почему?

- Мы сможем помочь Карлсону? Чем мы можем ему помочь?

В наших силах научить его правильно питаться.

Тогда нам нужно отправиться в магазин. В магазине продается очень много разнообразных продуктов питания, но не все они полезны для нас.

- Какие полезные продукты вы знаете?

- Какие вредные продукты?

- Если употреблять в пищу много вредных продуктов, что произойдет?

(может разболеться живот, зануют зубы, не будет сил и можно заболеть)

Дидактическая игра «Холодильник»

- У нас есть 2 холодильника. Заполним их полезными продуктами.

На 1 полке – молочные продукты. Что относится к молочным продуктам?

На 3 полке – фрукты и овощи.

На 2 полке – все остальные полезные продукты.

Один холодильник для девочек. Второй холодильник для мальчиков.

(Дети выбирают продукты и раскладывают по полкам холодильников)

- Какие продукты остались в магазине? Давайте рассмотрим продукты, которые вы положили в холодильник.

- Как вы думаете, какие продукты дают нам энергию, чтобы мы могли думать и не уставать?



(изюм, орехи, мед, масло, греча)

- Какие продукты помогают расти и развиваться, не болеть?



(фрукты, овощи, ягоды, зелень)

- Какие продукты делают нас сильными?



(сыр, рыба, яйца, творог, мясо)

У Карлсона были картинки с продуктами, он их разрезал, а собрать не смог.
Соберем?

Дидактическая игра «Собери картинку»

(Дети собирают картинку по парам. Рассказывают, какой продукт у них на картинке: полезный или вредный)

- Чтобы быть здоровым, что еще надо делать? (заниматься спортом)

Физминутка

Карлсон всех зовет на крышу. Поднимайтесь все неслышно

(Дети шагают)

Руки в стороны расправь

(руки в стороны)

На носки скорее встань

Выше, выше...

(поднимаемся на носочки)

Опуститесь,

(затем опускаемся)

И, пошире, улыбнитесь,

(улыбаемся)

Пропеллер ты включи скорее,

(нажимают на живот)

По кругу двигайтесь быстрее!

Жиинии-жиинииии.

(двигаемся друг за другом по кругу,

руки расправлены в стороны)

Повертитесь, улыбнитесь,

А теперь, прошу, садитесь.

(дети садятся за столы)

- Ребята, а если есть много полезных продуктов, это хорошо? Почему?

- Если ешь очень много, то желудок не успевает переваривать пищу. Можно стать толстым, слабым, можно даже заболеть.

- Что лучше всего есть по утрам?

(кашу)

- Какую кашу вы знаете? (гречневая, рисовая, пшенная, овсяная)
- Как называется крупа? Как называется каша? (греча – гречневая каша, овес – овсяная каша, рис – рисовая каша, пшено – пшенная каша)
- Какое важное правило надо помнить и соблюдать перед едой? (мыть руки)

Почему?

Дидактическая игра «Полезно-неполезно»

- Слушайте внимательно и отвечайте.

/Воспитатель произносит рифмованный вопрос, дети отвечают/

Каша – вкусная еда, это нам полезно? Да.

/Воспитатель предъявляет картинку с изображением каши и др. продуктов/блюд/

Лук зелёный есть всегда, вам полезно, дети? Да.

В луже грязная вода, пить ее полезно? Нет.

Щи — отличная еда, щи — полезны детям? Да.

Мухоморный суп всегда, есть полезно детям? Нет.

Фрукты — просто красота! Это нам полезно? Да.

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки? Нет.

Овощей растет гряда, овощи полезны? Да.

Сок, компот на обед, пить полезно детям? Да.

Съесть мешок большой конфет — это вредно, дети? Да.

- Молодцы, ребята. Правильно отвечали.

Дидактическая игра «Раскрась полезный продукт»

/Детям раздаются карточки, на которых изображены контуры полезных и вредных продуктов. Ребята должны раскрасить только полезные продукты/

- Найдите и раскрасьте только полезные продукты.



- Отправим раскраски с полезными продуктами Карлсону, чтоб он помнил, какие полезные продукты надо есть, чтоб не болеть.

- Вот сколько важных правил мы сегодня повторили. Какие?

(надо есть полезные продукты, не переедать, мыть руки перед едой)

Если все будут соблюдать правила, то будут здоровыми, красивыми и умными.

- Кому мы сегодня помогли и почему? Как мы помогли Карлсону?

- Вам было трудно? Что было трудно? / Что легко?

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы.

У меня ухудшилось здоровье,
болит голова, живот, все тело вялое.

Доктор говорит, что мне надо правильно
питаться.

Я составил себе меню на обед:

торт с лимонадом,

чипсы,

варенье

и пепси-кола.

Это моя любимая еда.

Наверное, скоро я буду здоров.

Ваш Карлсон.

Демонстрационный материал к дидактической игре

«Полезно-неполезно»

