Конспект занятия

для детей средней группы

**«Еда полезная и вредная»**

Разработала:

Воспитатель Веретенникова Т.Л.

2014г.

**Цель:** Осознание ребенком значимости правильного питания.

**Задачи:**

1. Научить детей отличать полезные продукты от вредных продуктов;

2. Познакомить с правилами правильного питания;

3. Развивать умение правильно питаться;

4. Обучить бережному отношению к себе и своему организму.

**Приоритетные образовательные области:** познавательное развитие; речевое развитие; социально-коммуникативное развитие художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

**Активизация словаря:**

Витамины, продукты полезные и вредные, овощи, фрукты, здоровье, правила правильного питания.

**Обогащение:**

Диетолог

**Материалы и оборудование:**

* Кукла-Ростик
* Лепестки цветов разного цвета (4 красных и 4 желтых)
* Карточки с изображением продуктов: хлеб, груша, яблоко, сыр, морковь, свекла, капуста, яйца, торт, газированная вода, чипсы, колбаса
* Плакат «Правила правильного питания».

**Ход занятия**

1. **Знакомство с Ростиком.**

*Воспитатель:* - Ребята, вы любите поесть? (Ответы детей)

А все ли продукты, которые мы едим, полезны? (Ответы детей)

Хотели бы вы научиться выбирать полезные продукты сами? (Ответы детей)

К нам в гости пришел Ростик, он – юный диетолог и поможет нам. Он предлагает спеть песню, в которой говорится, какие продукты полезны для здоровья, а какие не очень.

Песня «Вредная еда»

*Воспитатель:* - От какой пищи советует воздержаться Ростик?

(соленое, жирное, острое, сладкое)

*Воспитатель: -* А какие продукты полезны?

Можно есть всё, но в меру. А вот овощей и фруктов можно много кушать? (Ответы детей).

Для того чтобы запомнить, какие овощи и фрукты не очень, давайте поиграем в игру.

1. **Игра «Еда Полезная и Вредная»**
2. С/и «цветок» - на полянке лежат лепестки, дети берут любой и собирают цветки по цветам. Таким образом, происходит деление на две подгруппы.
3. Игра «Еда полезная и вредная»

Задание: разделить карточки на две подгруппы: полезные и вредные продукты. Объяснить, почему разделили именно так, а не по-другому.

*Воспитатель:* - Ребята, а почему одни продукты полезные, а другие вредные?

Что нужно сделать, прежде чем есть овощи и фрукты?

Физ. Минутка - «Гибкость».

1. **Решение «вкусных» задачек:**

*Воспитатель:* - Вы любите решать задачки?

Ростик принес несколько задачек, а решить их не может.

Вы можете ему помочь?

А) Сколько раз в день нужно есть? Почему?

Б) Когда нужно есть больше – на завтрак, обед или ужин? Почему?

В) Что полезнее для организма – есть мясо с картофелем или в овощами? Почему?

Г) Что такое витамины? А где боле витаминов: в хлебе и мясе или овощах и фруктах? Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?

Физ. Минутка «Соло для позвоночника»

1. **Повторение правил правильного питания.**

*Воспитатель:* - А вы знаете правила правильного питания?

Расскажите их Ростику и нашим гостям, чтобы они их тоже запомнили.

1. Перед едой мой руки с мылом.
2. Фрукты и овощи нужно хорошо мыть.
3. Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай!
5. Не переедай! Ешь в меру.

*Воспитатель:* - Что нужно, чтобы быть здоровым? (двигаться и питаться).

Мы уже пели песню о том, как правильно питаться, а теперь давайте споем о пользе движений.

Песня «Веселые Движения»