

## МАДОУ -детский сад № 449

### **Занятие для старшего возраста на тему: «Правильное питание – залог здоровья»**

**Цель.** Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

#### **Задачи.**

1. Содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов.
2. Познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека.
3. Формировать представление дошкольников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.
4. Корректировать представления детей о питании

#### **Ход.**

##### **1. Организационный этап.**

- Начну я наш разговор с загадки:

«Что на свете дороже всего?» *(ответы детей)*

- Правильно - здоровье.

-А одним из главных условий здоровья является правильное питание т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова:

**«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».**

Питание обеспечивает:

- развитие и рост
- максимальную работоспособность
- хорошее самочувствие
- долголетие и здоровье

**- Тема нашего занятия «Правильное питание- залог здоровья»**

##### **2. Основной этап.**

**В жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:**

( Беседа по стихотворению С.Михалкова)

**«О Девочке, которая плохо кушала».**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.  
- Что с тобою, Юлечка?  
- Ничего, мамулечка!  
- Сделай, девочка, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
- Не могу, мамулечка!  
Мама с бабушкой в слезах -  
Таёт Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!  
А тебе скажу, девица:  
Все едят - и зверь и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жуёт овес.  
Кость грызёт дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают,  
Утром завтракает Слон -  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке ужинает Крот.  
Обезьянка ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр швейцарский  
Любит Мышь...  
Попрощался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

- Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А

третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

А что это за продукты - мы узнаем из загадок.

### Загадки о фруктах и овощах

1. Он большой, как мяч футбольный,  
Если спелый – все довольны,  
Так приятен он на вкус!  
Что это за шар?

(арбуз)

3) За кудрявый холодок  
Лису из норки поволок,  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

5) Сам с кулачок,  
Красный бочек,  
Потрогаешь – гладко,  
А откусишь – сладко.

(яблоко)

7) Прежде, чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.

(лук)

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?

- Правильно: **фрукты, ягоды, овощи.**

**Ягоды, фрукты, овощи** – основные источники витаминов и минеральных веществ.

### Игра «Овощи и фрукты»

#### **Игра «Вершки и корешки»**

-Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

**АПЕЛЬСИН, БАНАН И СЛИВА,**

**ГРУША, ПЕРСИК И МАЛИНА,**

**АНАНАС И ВИНОГРАД-**

**Вам ребенок каждый рад.**

**СВЕКЛА, КАБАЧОК И РЕПА**

**Летним солнышком согреты.**

**КАРТОШКА, ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ**

**Аплодируем вам вновь.**

- Молодцы.

### « Угадай-ка»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

**Загадка** «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (**молоко**)

- Молоко дает силу, красоту и здоровье потому, что в нем есть витамины. Незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. Молоко легко усваивается.

*Чтение стихотворения.*

Мы представляем сегодня молоко,  
Оно для здоровья нам дано.  
Молочные продукты- это замечательно!  
Очень вкусно и питательно!

Я сыр- молочный я продукт,  
И любят меня мышки,  
А также ребятишки.  
Очень я хорош  
Для здоровья пригож!  
Я- йогурт- вкусен очень  
А ещё полезен впрочем-  
Во мне кусочки фруктов  
Витаминных продуктов!  
Кефир- продукт незаменим,  
На завтрак и на полдник с ним,  
Кефир- на ужин  
Всем нам нужен!  
Творог- он наш друг  
Он молочный продукт.  
Блинчики и пироги  
Твороженники и сырки-  
Очень много блюд  
Радуетя им люд!

**Игра “Отгадай по подсказке продукт”**

- Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик. (**простоквашино**)

Намазывают на хлеб. (**масло**)

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов. (**йогурт**)

Молочный продукт, который добавляют в качестве начинки в пироги. (**творог**)

**«Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

А) - Вы уже узнали, что некоторые продукты очень нам необходимы, а некоторые могут и разрушать наш организм. Например, чрезмерно жирная пища.

- А как определить жирная пища или нет?

**Игра «Чтополезно?»**

Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

## Музыкальная пауза

- Что же, проверим, как вы усвоили правила правильного питания.

### Частушки

Посидим у самовара  
И частушки сочиним.  
Про здоровое питание  
Рассказать мы вам хотим.

Мы в столовую бежим,  
Кушать очень мы хотим,  
На уроках притомились,  
А в столовой зарядились!!!

Ешь ты кашу, щи рассольник,  
Если грамотный ты школьник.  
А не чипсы, сухари,  
Ты желудок береги!

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,  
Сто болезней схватишь друг,  
А не будешь есть чеснок,  
То простуда свалит с ног.

Ешьте овощи и фрукты-  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.

Повлияет каждый стресс  
На учебный наш процесс,  
А здоровое питание  
Облегчает пониманье.

До свиданья, до свиданья,  
До свиданья три раза.  
И еще раз до свиданья,  
Ваши ясные глаза!

### **3.Заключительный этап.**

#### **Итог занятия.**

Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища, которые он нам прислал по почте. (Вскрывается конверт и зачитываются советы) (сл.№12)

#### **Советы Доктора Здоровая Пища**

1. **Главное – не переесть.**
2. **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
3. **Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.**
4. **Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**