

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №45
«Волчок»

Конспект занятия в старшей группе «День
здорового питания»

Разработала: Хуторянская Е.П, воспитатель

г. Сургут, 2023г.

Цель: создание осознанной у детей потребности придерживаться здорового питания.

Задачи:

укреплять здоровье детей;

обогащать педагогический опыт родителей по теме организации здорового питания;

согласовать действия педагогов и родителей по вопросу здорового питания детей;

проявлять единство в подходах и требованиях;

способствовать формированию привычки здорового питания в семье;

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада видеть вас.

Когда мы произносим «здравствуй», мы желаем друг другу здоровья. Здоровым быть здорово – это знает каждый, но к сожалению, не каждый знает, что одним из главных условий здоровья человека является правильное питание. О секретах здорового питания и пойдёт речь на нашем занятии.

Девиз нашего дня: «Быть здоровым-здорово!».

Сегодня я хочу рассказать о нескольких секретах здорового питания. И первый его секрет - питание должно быть разнообразным. Мы ежедневно должны употреблять в пищу необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

А об этом подробнее вам расскажут наши гости, Желудок – Жодя, Мистер Брокколи и Сеньер помидор.

Брокколи: Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок.
Углеводы в организм
С пищей поступают
И энергией нас снабжают.

Помидор: Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Жодя: Полноценная еда залог здоровья,
Об этом знает каждый, стар и млад,
В разнообразной пище море витаминов, А, витамины это – просто клад.
Еду готовим с правильных продуктов,
Со свежих фруктов, свежих овощей,
Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,
Печенка, тыква, рыба, сельдерей!

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья Полноценная еда – Важнейшее условие.

Ведущий: Итак, ребята, мои помощники раскрыли вам первый секрет здорового питания. Оно должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

Брокколи: И помните,

Чем больше разных и полезных

В наш рацион продуктов включим,

Тем больше силы и здоровья

Наш организм, друзья, получит.

Жодя: Мы думаем,

Вы без сомнения знаете,

Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомним и всем объясним очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Помидор: Немного отдохнём. Поиграем в игру «Это всё мои друзья».

Если вы согласны, говорите хором: «Это я, это я, это всё мои друзья».

Если не согласны - молчите.

-Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

-Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?

-Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

-Ну, а кто начнёт обед с жвачки импортной, конфет?

-Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

-Кто поел и чистит зубки ежедневно, дважды в сутки?

-Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей?

-Кто из вас, хочу узнать, любит петь и танцевать?

Врачи советуют принимать пищу не менее 5 раз в день.

Брокколи: Отгадайте загадки.

Вы узнаете о полезных и вкусных продуктах.

Какое блюдо, которое очень полезно есть на завтрак, в сказке варилось после того, как звучали слова: «Горшочек, вари!»?

Этот очень вкусный и полезный продукт белого цвета протекал вместо воды в реке с кисельными берегами в сказке «Гуси-лебеди».

Какую очень вкусную и полезную ягоду собирала на полянке в лесу героиня сказки «Дудочка и кувшинчик»?

Из какого очень полезного и вкусного овоща, который бывает преимущественно оранжевого цвета, сделала карету для Золушки её фея-крёстная?

Молодцы! Заодно вспомнили сказки.

Жодя: Теперь поиграем в игру «Доскажи словечко».

С мылом чистою водой

Руки мой перед...

Чтоб быть здоровым без заминок,

Ешь побольше...

Есть полезно разные продукты,

Вот, к примеру, овощи и...

Салат заправить им так важно!

Вкусно растительное...

Чтобы стройными быть, дети,
Реже ешьте вы...
Чтоб здоровым всегда быть,
Надо за едой следить.
Реже ешь ты углеводы,
Только чистую пей...

Ведущий: Старайтесь соблюдать следующие правила:

- *В питании всё должно быть в меру;*
- *Пища должна быть разнообразной;*
- *Еда должна быть тёплой;*
- *Тщательно пережёвывать пищу;*
- *Есть овощи и фрукты;*
- *Есть 3-4 раза в день;*
- *Не есть перед сном;*
- *Не есть копчёного, жареного и острого;*
- *Не есть сухомятку;*
- *Меньше есть сладостей;*
- *Не перекусывать чипсами, сухариками.*



Жодя: Вам расскажем по порядку, как здоровье сохранить!
Нужно день начать с зарядки и за нами повторить!

Разминка «Утренняя гимнастика».

Дети танцуют с султанчиками под песню «Делайте зарядку»

Ведущий: Итак, сделали гимнастику, умылись, почистили зубы.

Теперь пора завтракать. Завтрак должен быть плотным, чтобы зарядиться энергией на целый день.

Я приглашаю на наше занятие следующего гостя. Представьтесь пожалуйста.

Появляется б. Яга

Перед вами на столе много продуктов (Каша, морковный сок, бутерброд с сыром, чипсы, чупа-чупсы, кока-кола), которые мы предлагаем вам съесть на завтрак. Скажи, Б. Яга, какие продукты для завтрака выберешь ты. А какие продукты выберет наш Жодя?

Б.Яга: Очень торты я люблю

Конфетки, мармеладки,

Лимонад я сладкий пью

Колу с шоколадкой.

Чипсы – просто объеденье

Хрущу ими с наслаждением!

«Чупа – чупсы» я люблю,

Наслаждаюсь ими.

«Кока – колу» часто пью,

С друзьями дорогими.

«Кириешки» и хот – доги,

Уплету за обе щёки!

Жодя: Чипсы, торты, знай всегда-
Это вредная еда!

Не нужно есть ее на завтрак.

Не будет пользы никогда.

В нехорошую еду

Много химии кладут:

Вкуса пищи заменители,

Консерванты и красители.

Газировка – ерунда,

Просто с химией вода.

Чтобы вырасти высоким,

Лучше пей кефир и соки.

Ведущий: Как вы думаете, ребята, кто из них выбрал полезную еду, а кто вредную? (ответы детей).

Ведущий: А какой же должна быть еда?

Брокколи: Еда должна быть правильной, полезной.

С питанием здоровым, день за днем,

Со здоровой пищей, что дана природой,

Намного дольше мы все проживем!

Это и есть еще один секрет здорового питания.

Помидор: Полезная пища та, в которой много витаминов.

Ведущий: Ой, б. Яга! Да как же можно так питаться. Совсем ты не заботишься о своем здоровье.

Жодя: На завтрак нужно съедать кашу.

С кашей рисовой, и с гречкой,

Каждый человек знаком,

Можно кушать кашу с маслом,

Можно кушать с молоком

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Б.Яга: Спасибо, что рассказали, теперь я буду питаться правильно. А можно я ребятам загадки загадаю?

Игра “Отгадай-ка” (загадки о крупах)

1. Она здоровье укрепляет,

Гемоглобин наш повышает.

Любит варку, любит печку,

А зовётся она... (гречка)

2. В поле метелкой

В мешке жемчугом. (Пшеница)

3. Раскололся тесный домик

На две половинки

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки. (Горох)

4. В воде растёт,

Уборки ждёт.

Годен для каши,
Ест его Маша.
Годен для плова.
Ест его Вова. (Рис)

Молодцы ребята, все загадки отгадали и про питание рассказали, пора мне домой возвращаться, до свидания.

Брокколи: Полезная пища может быть вкусной,
Если ее приготовить искусно.
А для этого всегда
Придут на помощь повара.

Помидор: Запомните, ребята, что день нужно обязательно начинать с каши, и что самая полезная из них – гречневая.

Завтрак ты не пропускай, завтракать полезно!
Это даже малышам в садике известно!
Каши разные на завтрак даже детям нравятся.
От здорового питания щёчки аж румянятся.

Жодя: Чтоб расти и развиваться
Нужно правильно питаться
Голова болит, живот,
Значит, в путь — на огород.
Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

Танец «Овощи»

Герои: Молодцы ребята, здорово танцевали.

Жодя: Гигиена и здоровье,
Спорт, закаливание, труд,
Травы, овощи и фрукты
Рука об руку идут.

Игра «Полезно- бесполезно».

Я буду задавать вам вопросы, а вы отвечать: если еда полезная –ответ да, а если нет – нет. Готовы?

Каша – вкусная еда.
Это нам полезно?
Лук зелёный иногда
Нам полезен, дети?
В луже грязная вода
Нам полезна иногда?
Щи – отличная еда.
Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...
Это нам полезно?
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно?
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки?
Овощей растёт гряда.
Овощи полезны?
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети?
Съесть мешок большой конфет
Это вредно дети?
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы?
Ешь хорошие продукты –
Кашу, овощи и фрукты.
Лучше соки и морковка,
Чем фастфуд и газировка!

Ведущий: В правильном питании,
Плюсов очень много,
Придерживаться правил,
Должны ребята строго!

Брокколи: Не кушать шоколадки,
Конфеты исключить,
Без чипсов, «Колы», «Фанты»,
Поверьте – можно жить!

Помидор: Старайтесь кушать каши,
Есть фрукты каждый день,
Тогда вас не застанет,
Врасплох болезни, лень!

Жодя: Чтоб кости были прочными,
Ешь рыбу и творог,
К питанию здоровому,
Есть множество дорог!

Ведущий: Следует, ребята, знать
Нужно не переедать.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни –
правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас.
Нужно только очень захотеть.

Песня о правильном питании.