

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» Г.ВОЛГОДОНСКА

**КОНСПЕКТ ИНТЕГРИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ**  
**«Правильное питание-залог здоровья »**  
**(подготовительная группа)**

**ВОСПИТАТЕЛЬ: КРАВЧЕНКО НИНА СЕРГЕЕВНА**

**Г.ВОЛГОДОНСК**

**ЦЕЛЬ:** Формирование у детей представления о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создание условий для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

## **ЗАДАЧИ:**

### **Образовательные:**

-Расширить и уточнить представления детей о питании. Уточнить понятия «Правильное питание», «Питательные вещества» Рассказать о полезных и вредных продуктах питания, взаимосвязи здоровья и питания.

Закрепить представление о здоровом образе жизни.

### **Развивающие:**

-Обогатить и активизировать словарный запас детей (правильное питание, минеральные вещества и витамины). Развивать память, воображение, мышление (сравнение, анализ, обобщение). Формировать умение и навыки вести беседу, высказывать свое мнение. Учить отвечать на заданные вопросы.

### **Воспитательные:**

-Воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу.

**Методы и приемы:** беседа, вопросы к детям, решение проблемных ситуаций, художественное слово, метод практической деятельности.

### **Ресурсная база:**

- технические средства – компьютер, телевизор;
- шапочки для овощей;
- обручи

### **Интеграции образовательных областей:**

- «Социально -коммуникативное развитие
- «Физическое развитие»
- «Познавательное развитие»
- « Речевое развитие»
- «Художественно – эстетическое развитие»

### **Педагогические технологии, применяемые на занятии:**

- Технология игрового обучения.
- Информационно-коммуникационные технологии
- Здоровьесберегающая технология.
- Технология сотрудничества.
- Проблемные ситуации.

**Предварительная работа:** беседа «Береги свое здоровье», рассматривание плаката «Полезные продукты», сюжетно-ролевая игра «Поваренок», разучивание стихотворений, знакомство с пословицами о продуктах питания.

**Ожидаемый результат:** понимание детьми того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека.

### **Ход занятия:**

*Дети стоят полукругом.*

Воспитатель: Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*(Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе).*

Воспитатель: Здоровье человека зависит также и от пищи. Здоровое питание – залог здоровья организма и хорошего самочувствия, говорит народная мудрость. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

*(входит девочка Обжорка)*

Люблю вкусно поесть.

Мармелад, пирожное,

Отличное мороженое!

Булочки, ватрушки, Сдобные пампушки.

«Марсы», чипсы и «Пикник»

Развивают аппетит.

Не люблю делиться,

Все мне пригодится!

*(Садится за стол и достает из пакета содержимое.)*

Этот торт мне,

И колбаска мне,

И конфетки мне,

Обжорка. Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку боль! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят!

Воспитатель: Здравствуйтесь, вы кто?

Обжорка: Обжорка, ой, ой.

Воспитатель: Что случилось, хотя и так все ясно. Ты ведешь неправильный, нездоровый образ жизни. Тебе надо срочно помочь.

Воспитатель: Ребята расскажем Обжорке как нужно правильно питаться.

-Что значит правильно питаться? *(Есть не только вкусную пищу, но и полезную).*

-Как вы считаете, если человек будет есть вредные продукты или однообразную пищу, что с ним произойдет? *(будет слабым, болезненным, от сладкого испортятся зубы и т. д.)*

Воспитатель: Сейчас мы посмотрим, какие полезные продукты вы знаете.

Дидактическая игра «Хорошо – плохо»

*( на экране демонстрируются разные продукты при нажатии на картинку хорошие продукты остаются, вредные исчезают, с детьми играет Обжорка)*

Воспитатель: Вы считаете, что на экране остались только полезные продукты для человека?

-Расскажите нам, чем же полезны эти продукты.

*(В этих продуктах есть жиры ,белки, витамины углеводы –все то что необходимо человеку)*

Обжорка: Но я абсолютно ничего не понимаю!

Воспитатель: Для того чтобы Обжорке было все понятно, поиграем в игру «Найди свой домик»

*(обручи –домики с названиями: жиры, белки, углеводы- нужно заселить домики правильными продуктами , а затем рассказать о них)*

*(Мясо, рыба, молочных продукты яйцо - богаты белками. Белок необходим детям, чтобы расти крепкими и здоровыми).*

*(Хлеб, крупы, фрукты и овощи, картофель, сахар- богаты углеводами. Углеводы дают нам силу энергию, мы бегаем, играем, занимаемся спортом)*

*(Сметана, масло, сыр, орехи -содержат жиры которые накапливают энергию и дают развиваться мозгу.)*

Обжорка: Я заметила, что в каждом домике есть одинаковые слова: витамины и минеральные вещества.

*(Минеральные вещества они содержатся во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу для нормальной работы нашего организма.)*

*(Витамины укрепляют кости, мышцы нашего организма,сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным)*

Воспитатель: Что же такое витамины?

*(Витамины - это вещества, необходимые организму человека)*

Воспитатель: Вита – это жизнь. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Послушайте песенку, о значении витаминов в жизни каждого человека.

Танцуйте, подпевайте нашим гостям Степе, Клепе и Шпильке.

*(Видео –ролик из программы АБВГдейка)*

Воспитатель: Обжорка, а ты знаешь какой овощ самый полезный и самый богатый витаминами? Сейчас тебе расскажут и покажут наши ребята.

Инсценировка «Полезные овощи»

*(появляются овощи, поют на мотив "Если б я был султан" муз. А. Зацепин, сл. Я. Костюковский)*

Овощи: Кто из нас овощей

Будет всех полезней?

Кто вкусней и нужней

В хвори и в болезнях?

Вот сейчас мы решим

В споре и беседе

Кто из нас, овощей

Всех нужнее?

*(Танцуют)*

Горох: Я такой хорошенький

Зелененький парнишка!

Если только захочу

Всех горошком угощу!

*(угощает горохом)*

Свекла: *(исполняет на мотив «Песни о друге» В. Высоцкого)*

Если друг оказался вдруг

И не друг, и не враг, а так.

Сразу ты просто не разберешь

Где же правда, где ложь.

Дай же сказать ты хоть слово мне

Выслушай ты меня.

Я для борща и в салат любой

Без меня ни ногой.

Капуста: (перебивая): ты, уж, свекла, помолчи,

Из капусты варят щи

А какие вкусные пироги капустные!

Морковь: (расталкивая всех, кокетливо)  
Про меня рассказ предлинный,  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
Будешь сильным, ты дружок.

Картошка: Я картошка так скромна,  
Слова не сказала  
Но картошка так нужна,  
И большим и малым!

Овощи хором: Кто из нас из овощей  
И вкусней и нужней  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?

Овощи хором: (исполняют песню на мотив «Погода в доме» Л  
Долиной.)

Неважно, что готовит нам погода  
Чего нам ждать весны или зимы,  
Полезны мы в любое время года,  
Да, да в любое время года!

Обжорка: Как здорово и интересно. Я буду следовать вашим  
рекомендациям.

Ребенок: Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и  
минеральных веществ. Чтобы ты об этом помнила, мы с ребятами дарим  
книжку-малышку «Витаминная азбука» сделанная нашими руками.

Воспитатель: Так что является составляющими здорового образа жизни  
Обжорка?

Обжорка: Правильное питание, занятия спортом, соблюдение правил  
личной гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, соблюдение  
режима дня, положительные эмоции.

Воспитатель: Молодец Обжорка, если мы будем беречь наше здоровье и  
укреплять его, то всегда будем здоровыми!

Воспитатель: На доске написаны пословицы и поговорки, прочитайте и  
найдите правильные ответы-продолжения.

Аппетит приходит..... во время еды.

Много есть..... не велика честь.

Масло коровье ..... кушай на здоровье.

Хорошее питание ..... основа здоровья.

Щи да каша ..... пища наша.

Обжорка: Ребята! А мы с вами будем укреплять здоровье прямо сейчас!  
Закройте глаза, протяните ладошки, обследуйте предмет и скажите что  
это?

Обжорка:

Яблоко, оно не простое,  
Спелое, сочное, просто золотое.  
Имеет витаминов целый сундучок,  
Давай-ка откуси у него бочек.  
Полезных веществ - ну просто клад,  
Здоровье приводит быстро в лад.  
Кушайте его - не будет у вас бед,  
Проживете долго - до ста лет.

Воспитатель: Что вы ребята сегодня узнали нового, интересного? Какие сделали выводы? А ты Обжорка, будешь также кушать много сладостей?

Обжорка: Спасибо за интересный и поучительный рассказ, я теперь знаю какие продукты полезные и для того чтоб быть здоровой нужно заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. А теперь мне пора, до свидания.