Конспект занятия в подготовительной группе

***Тема: «Уроки правильного питания»***

**Цель:** формирование представлений о ежедневном рационе питания.

**Образовательные задачи:**

* формировать у детей представление о правилах рационального питания
* закрепить знания о графике питания в течение дня;
* продолжать формировать навыки культуры питания;

**развивающие:**

* развивать умение выделять **полезные** **и** **вредные** **продукты**;
* развивать связную речь;
* развивать вкусовое восприятие.

**воспитательные:**

* воспитывать желание помогать другим, оказывать взаимовыручку
* формировать умение выражать симпатию способами невербального общения

**Ход занятия:**

Организационный момент.

Включается песня из мультфильма.

**Воспитатель:** ОООО, откуда ребята такая песня? (из мультфильма). А из какого? (тролли). А кто они такие? (человечки, которых любят кушать бергены). А кто такие бергены? (злые и скучные существа, которые живут без счастья. И единственные день счастья для них – это поедание троллей).

 Звучит голос: «Ребята, помогите!!! Мы спрятались от Бергенов, чтобы они нас не съели Очень боимся выходить из своих укрытий. Совсем не знаем, что нам делать!».

**Воспитатель:** Ой ребята, как же быть? Ах, а вот и сам Берген.

Обращается к нему: вы зачем кушаете этих маленьких созданий, ведь в мире есть гораздо вкуснее и полезнее продукты.

Мне пришла идея, а давайте расскажем Бергену чем можно питаться, может быть он тогда поймет, что совсем не нужно есть троллей.

Берген, хочешь узнать чем еще можно питаться? Мы с ребятами тебя можем научить! Правда, ребята? (воспитатель прислушивается к Бергену). Он говорит, хочет.

Хорошо! Тогда пойдем с нами искать троллей, а по дороге мы тебе расскажем про продукты питания! Только обещай, что когда узнаешь о другом питании, подружишься с троллями, хорошо? (хорошо).

 **(Воспитатель:** Ребята, а давайте расскажем как нужно питаться в течении дня. Каким режимные моменты мы можем выделить в питании? Если не догадаются. Есть такая пословица: завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу. Какой момент упустили в пословице? (полдник). Вот ты и узнал когда нужно обязательно кушать в течении дня. Ну а теперь в путь помогать троллям?)

 *Дети ищут коробки в них тролли, задания и картинки с продуктами.*

1. *Нашли 1 коробку*например, тролль, отвечающий за завтрак. Воспитатель всех детей пригласил посмотреть, что же в этой коробке. На картинке: пшеница, молоко, сахар, соль.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, а что можно приготовить из этих продуктов? (Кашу). Правильно, а когда мы кушаем кашу? (на завтрак). А давайте вспомним сказки или рассказы про кашу. («Горшочек каши» Братья Гримм, «Каша из топора» русская народная, «Мишкина каша» Н. Носов.), если дети не могут назвать, обращаемся за помощью к гостям.

**Воспитатель:** А что еще можно кушать на завтрак? (яичницу, и т.д). Ты усвоил?(обращается к Бергену).

**Воспитатель:** Ой, что это за звук? (звучит звук обнимашек). Точно – время обнимашек. Тролль обнимается с бергеном, а дети друг с другом.

1. Нашли 2 коробку например, тролль, отвечающий за обед. Воспитатель всех детей пригласил посмотреть, что же в этой коробке. На картинке: мясо, картофель, свекла, вода, макароны, ягода.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, а что можно приготовить из этих продуктов? (картофельное пюре, котлеты, суп). Правильно, а когда мы кушаем такие блюда? (на обед). Вот сейчас мы все с вами попробуем собрать себе обед.

Проводится игра «**Собери себе обед».**

Делимся на две команды. Детям выдается 4 тарелки (2 под суп и 2 под второе).

Перед командами выкладываются картинки с разными блюдами (или они сами могут нарисовать, что они будут обедать). В конце дети объясняют, что они нарисовали.

 Так же нужно будет обговорить, что еще можно кушать на обед, того, чего не было.

**Воспитатель:** Ты запомнил берген, что нужно кушать на обед? И это гораздо вкуснее и полезнее троллей. Слышите, что это? Это время обнимашек!(Обнялись)

1. Нашли 3 коробку например, тролль, отвечающий за полдник. В ней находится тролль и одно яблоко.

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, этот тролль про какой режимный момент хотел нам сказать? Когда лучше кушать яблоки? (на полдник). Молодцы!!! Давайте, мы сейчас все откусим по кусочку и бергену дадим откусить. Хорошо? (нет). А что такое, ох как мы сейчас вкусно угостимся! И берген уже в дороге проголодался! (нет). Да почему? (потому что нельзя откусывать, нужно разрезать). А ну молодцы! Вот берген, тебя ребята еще культуре питания научили. Тогда давайте отдадим Т.П. яблоко, она сходит на кухню, разрежет его и мы после занятия угостимся.

Звучит звук обнимашек. (воспитатель уже молчит, дети свми обнимаются)

1. Нашли 4 коробку например, тролль, отвечающий за ужин. Воспитатель всех детей пригласил посмотреть, что же в этой коробке. А в ней тролль и угощения на шпажках (овощи)

Тролль принес угощения, нужно попробовать и сказать, что он съел. Там лежат кусочки варенных овощей. (нужно еще подумать, что туда можно положить интересного, что нужно кушать на ужин).

После того, как все угадали. Звучит звук обнимашек.

Воспитатель: Ну вот Берген, ребята научили тебя как и чем можно питаться в твоем королевстве. Правда, продукты тебе придется покупать в магазине. Ребята, а если Берген придёт в магазин, и увидит чипсы, конфеты, лимонад? Купит, наестся их. Что может произойти? У него может заболеть живот! И тогда троллям опять будет угрожать опасность!

Давайте сразу научим Бергена, что есть полезные и вредные продукты!

**Игра «Светофор здорового питания»**

Давайте поиграем в игру и расскажем всем, какие продукты вредные, а какие полезные.(чипсы, творог, кириешки, шоколад, кола, банан, апельсин, орехи).

Дети делятся на 2 команды и выбирается светофор. Если продукт полезный, он поднимает зеленый кружок и ребенок проходит. А вредный продукт не проходит.

Время обнимашек.

Воспитатель: Ребята, а еще в королевстве Бергенов всегда царит злость, грусть. Так как мы его научили питаться во время и правильно они теперь станут счастливыми, а что хочется делать, когда ты очень очень счастлив? (танцевать). Правильно, так давайте же станцуем под песню Цветана и Розочки, чтобы стало весело всем!