

МАДОУ «Детский сад №2»

Тема занятия: Правильно питайся – здоровья набирайся!

(для детей старшей группы)

Составитель: Черникова Екатерина

Александровна, воспитатель

высшая квалификационная категория

2017г.

Ход занятия.

Воспитатель включает аудиозапись диктора центрального телевидения:

«Уважаемые телезрители, прослушайте программу передач на сегодня. Через 5 минут начнется программа с Еленой Малышевой «Здоровье».

Воспитатель: Ребята. А почему бы нам сегодня не стать участниками передачи «Здоровье»? Хотите? Тогда я вас приглашаю студию Е.Малышевой. Дети рассаживаются по кругу.

На проекторе заставка из программа «Здоровье».

Воспитатель одевает халат и выходит в роли ведущей программы «Здоровье».

Воспитатель: Здравствуйте дорогие мои телезрители и зрители программы «Здоровье», сегодня я хочу с вами поговорить о правильном питании и о вреде некоторых продуктов. К нам в студии поступил звонок от нашего телезрителя Незнайки (звучит настоящий телефон и включается аудиозапись)

Аудиозапись голоса Незнайки: Ой, ой, ой. Помогите мне. У меня так болит живот, Пончик угостил меня чипсами и газировкой и сказал:

«Ты желудок не жалеяй

Чипсы жуй и «Колу» пей.

А теперь болит живот

Ничего не лезет в рот.

Помогите, объясните что мне делать

Как мне быть?

Как теперь мой организм поправить?

Полезные продукты для себя открыть?

Воспитатель: уважаемые зрители, надо помочь нашему герою и рассказать какие продукты приносят вред, а какие наоборот приносят пользу нашему организму. Вы поможете мне?(ответы детей)

Воспитатель: Для того чтобы разобраться в этом не простом вопросе я предлагаю вам сходить в супермаркет и приобрести все те продукты, которые вы любите и иногда покупаете. (Все дети получают корзинки и подходят к импровизированному магазину и набирают в корзину себе продукты. Среди

продуктов должны быть чипсы, кола, жевательные конфеты ментос, чупа-чупсы, жевательная резинка, сухофрукты, овощи, фрукты, молоко, хлеб, крупы и т.д)

Воспитатель: ну что, дорогие мои покупатели, сейчас мы проанализируем кто из вас что приобрел (*идет анализ продуктов*). Почему вы выбрали именно это? А вы покупаете с мамой это в магазине? Как ты думаешь полезен этот продукт или вреден?

Ребята, почему это вредные продукты?

Обожаемые детьми «чупа-чупсы», жевательные конфеты, «ментос», пастила в красивой упаковке – это всё вредные продукты. Кроме того в них очень много сахара и разных химических добавок, заменителей, красителей.

Чипсы – это смесь жира и углеводов, покрытая заменителем вкуса и красителем.

Газированные сладкие напитки – сочетание химии, сахара и газов – всё это способствует быстрому распространению вредных веществ по организму.

Я вам сейчас раздам лупы, а вы посмотрите, к чему может привести поедания этих продуктов. (*детям раздаются лупы на обратной стороне которых изображены фото гнилых зубов, на другой у человека болит живот, на третьей толстый человек*) Примерно это будет выглядеть так:



Воспитатель: что вы увидели, к чему может привести поедания чипсов? (к ожирению), питье газировки? (будет болеть живот), поедание конфет и сладостей (будут болеть зубы).

Воспитатель: а теперь я вам докажу что действительно некоторые продукты вредны для здоровья и для этого я вас приглашаю в лабораторию.

(дети рассаживаются в импровизированной лаборатории(можно сделать вывеску). Мне нужен будет помощник. (на ребенка одевается фартук, перчатки). Итак, все наверно любите колу и жевательные конфеты ментос. Посмотрите что происходит у нас в желудке, когда мы это употребляем в пищу. (проводится опыт: в стакан с «Колой» помещаем несколько разломанных конфет Ментос, дети наблюдают большой фонтан).

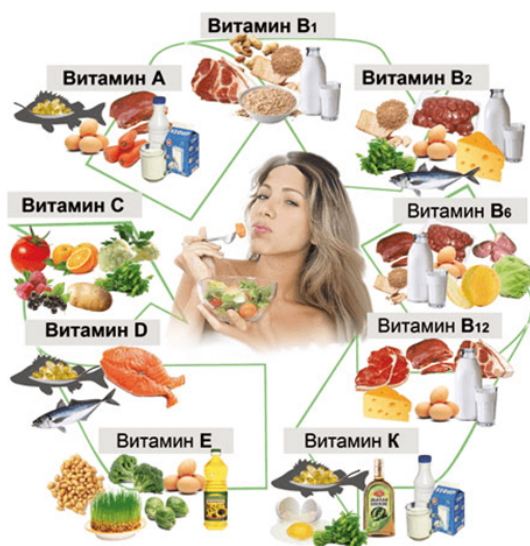
Воспитатель: Ребята, как вы, думаете приносит ли вред такие продукты нашему организму? А почему? Что может случиться с нашим желудком, если мы в пищу будем употреблять газированную воду?

Воспитатель: совершенно верно. Все эти продукты вредны. А теперь давайте мы поговорит о полезных продуктах. И отправимся страну правильного питания. А полетим мы туда на самолете. (физминутка с сайта <https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0lFHg>).

Воспитатель: вот мы и прибыли в страну правильного питания. Посмотрите сколько здесь висит фотографий с полезными продуктами, вы наверняка знаете, чем полезен тот или иной продукт. (Стенд на нем размещены фото моркови, молока, лимона, мяса, каши гречневой, и картинки изображением витаминов С, А, и т.д. в соответствии с картинкой)

Воспитатель: ребята, давайте вы подумайте и расставьте напротив продуктов, которые полезны, те витамины, которые в них содержатся. А в помощь вам будет дана шпаргалка, которые подскажет, где какие витамины содержатся.

(детям раздается шаргалка, по типу этой:



А за правильные ответы, вы получите бонусы в кафе правильного и полезного питания, которое находится у нас в Останкино. (дети подбирают правильные ответы).

Воспитатель: Анализирует ответы детей.

Воспитатель: Молодцы. Конечно все эти продукты полезны и важны для нашего организма и без них наш организм дает сбой, так как произошло и с нашим другом Незнайкой. У нас опять звонок в студию:

Аудиозапись Незнайки: Ребята, спасибо вам большое за помощь. Доктор Пилюлькин дал мне таблетку и живот мой прошел, но я теперь точно знаю, что больше не буду есть чипсы и пить газировку. Я за правильное питание.

Воспитатель: Ну, хорошо, что с Незнайкой все в порядке. И вы, ребята знаете, как правильно питаться.

Я думаю, что обе команды получают бонусы за правильные ответы и я вас приглашаю в кафе правильного питания.

Вывеска кафе правильного питания. На столе разложены фото блюд, которые в ходят в меню детского сада (например: запеканка, суп, каша, и т.д.).

Воспитатель: ребята, вы можете на свои бонусы приобрести любое блюдо, которое захотите. (дети выбирают).

Воспитатель: Ребята, а вам не кажется эти блюда знакомыми? Где вы их могли пробовать? Правильно эти блюда из меню вашего детского сада. А значит, в вашем детском саду дают только полезное и правильное питание.

Нам пора возвращаться в студию, так как наша передача подходит к концу. Я вас благодарю за участие, и надеюсь, что наши советы помогут вам правильно и полезно питаться. А через 5 минут начнется программа «Смак», где вы научитесь готовить вкусный и полезный винегрет. До свидания.