

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Ирбинский детский сад №2 «Теремок»  
Комбинированного вида

2023

# ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК



Методическая служба  
МБДОУ Ирбинский д/с №2  
«Теремок»

## Содержание

1. Сиротенко Г.А. Основы здорового питания .....	3
2. Бакаева О.Д. Секрет здоровья.....	5
3. Гусева В.А., Соломенникова Н.С День здорового питания в средней группе №3 «Чебурашка» .....	10
4. Дронова О.В. Знатоки здорового питания.....	16
5. Лежак М.Л. «Молоко да каша – полезная пища наша» конспект занятия для детей II младшей группы .....	20
6. Мозгова Г.М. развлечение в I младшей группе «Айболит спешит на помощь».....	23
7. Потылицына М.А. Игра-викторина «Юные знатоки правильного питания».....	27
8. Саковцева О.Н. Как малыш Гео Лопушку помог. Интегрированное занятие с использованием коврографа В. Воскобовича .....	30



Общеизвестно, что из всех многочисленных условий, обеспечивающих жизнедеятельность детского организма, особое значение придается питанию.

Что же такое питание? Давайте вместе разберемся с этим важным вопросом.

Питание - это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья.

Поговорим о питании в детском возрасте, так как оно необходимо не только для образования энергии, но также служит источником тепла, способствует устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям.

### **Что же нужно для полноценного питания ребенка?**

Прежде всего, питание должно:

1. Содержать необходимые для организма вещества - белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду, в достаточных количествах и в определенных соотношениях.
2. Должно быть разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения.
3. Доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов.
4. Достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

**В суточном рационе человека должно быть достаточное количество всех витаминов.** Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов.

Для сохранения и укрепления здоровья детей важно сочетать рациональный режим питания и правильно организованный распорядок дня, так как это положительно сказывается на поведении, физическом развитии детей и сопротивляемости их организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Немаловажным условием для формирования полезных привычек, связанных с питанием, является пропаганда знаний о функционировании организма во время приема разной пищи, ее качестве, полезных и вредных свойствах различных продуктов, влиянии привычек на здоровье.

В детском саду педагоги используют разные формы работы: беседы, чтение художественной литературы, дидактические игры, викторины, загадки, творческую деятельность.

Эффективным в формировании знаний о здоровом питании является методический день, когда на протяжении целого дня пребывания ребенка в детском саду организуются мероприятия, позволяющие закрепить сформированные привычки, уточнить знания и наметить дальнейшие перспективы в вопросах здоровьесбережения.

На страницах сборника можно познакомиться с интересными конспектами методического дня - Дня здорового питания.



## Секрет здоровья

Воспитатель: Бакаева О.Д.

Старшая группа №16 «Звездочка»

Левина Т.В. подготовительная к школе группа №18 «Капитошка»

Цель: создание условий по формированию представлений у старших дошкольников о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

### Задачи:

- 1.Расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах.
- 2.Развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать.
- 3.Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

### Интеграция образовательных областей:

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Побуждать совершать положительный, нравственный, воображаемый выбор.
Речевое развитие	Развивать речь как средство общения. Активизировать словарь.
Художественно-эстетическое развитие	Развивать мелкую моторику рук, творческие способности, внимание, память, глазомер. Развивать интерес к музыке, к художественному слову.
Физическое развитие	Совершенствовать двигательные умения и навыки.

**Материал:** 2 воздушных шарика, емкость с водой, тарелочка с сухим хлебом, бутылка «Колы», шоколадные конфеты, предметные картинки с изображением продуктов питания, изображение дерева, муляжи продуктов, карточки с названиями витаминов А, В, С, D, Е. Конструктор «Лего», краски, карандаши, восковые мелки, пластилин, цветная бумага, ножницы, клей - карандаш.

### Ожидаемый результат:

- 1.Повысится уровень знаний детей о полезной и здоровой пище.
- 2.Сформированы у детей основные понятия рационального питания.
- 3.Дети начнут правильно, относиться к питанию как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

### Утренний круг.

*Звук металлофона – приглашение на утренний круг.*

Здравствуй, ребята, я очень рада вас сегодня видеть. Как вы думаете, что обозначает слово «здравствуй» (*ответы детей*). А ведь слово «Здравствуй» не только вежливое слово – приветствие, но и слово – пожелание. Пожелание чего? (*Здоровья*). Давайте мы **поздороваемся** друг с другом и пожелаем **здоровья**. Для этого пожмем друг другу руку со словами: «Здравствуй, имя ребенка, я желаю тебе **здоровья**».

## Мотивация:

Ребята у нас сегодня в гостях Незнайка (кукла). Он пришел к нам за помощью.

*«У меня случилась беда - я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно **питаться**. Я старался, ел все только вкусное: чипсы, конфеты, пил газировку. Но, к сожалению, мне становилось только все хуже, и меня положили в больницу. Врачи меня вылечили, но сказали, что надо правильно питаться. Это как? Я не знаю. Ребята! Помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть?»*

- Как вы думаете, почему Незнайка заболел? *(ответы детей)*

- Можно ли Незнайке помочь? Чем? *(ответ детей)*

Чтобы помочь Незнайке, надо нам с вами понять, какая пища полезна для людей. Хочу спросить у вас, что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

- Для чего мы едим? *(ответы детей)*.

Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но она нужна нам для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и **здоровой пищей**? *(ответы детей)*

- Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Тогда, мы все отправимся в воображаемую страну «Здоровей-ка», чтобы узнать секреты здоровья!

А попадем мы туда на ковре самолёте.

*(Дети проходят на групповой ковер).*

Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и вот мы летим. «Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица».

А пока мы летим, расскажите, что значит быть здоровым?*(Ответы детей)*. Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать. А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

- Как можно укрепить свое здоровье? *(Ответы детей)*.

Верно, закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

- Где можно найти информацию о правильном питании? *(ответы детей: в энциклопедии, в интернете, в книгах, нарисовать, слепить...)*

Наш ковер-самолет делает посадку. В стране «Здоровей-ка» сегодня работают три центра:

1. Центр экспериментирования «Знайка»;
2. Центр художественного творчества «Умелые ручки»
  - Лепка;
  - Аппликация;
  - Рисование;
  - Конструирование.
3. Центр книги «Развивайка»

Сделайте выбор, где бы вы хотели сегодня найти информацию о здоровом питании?*(дети свои картинки-логотипы кабинок раскладывают по центрам)*

А сейчас, чтобы иметь в здоровом теле здоровый дух мы отправимся на утреннюю гимнастику (8.15- 8.30)

### **1 половина дня**

#### **Лаборатория правильного питания.**

##### **Опыт №1**

*(Воспитатель и дети подходят к столу, на котором лежат два воздушных шарика, емкость с водой и тарелочка с сухим хлебом).*

Ребята, давайте представим, что воздушный шарик это наш желудок.

А для чего нужен желудок?*(Ответы детей)*

В желудке пища переваривается. Воспитатель предлагает детям заполнить шарик кусочками сухого хлеба. Когда мы употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. Посмотрите, какие стали его стенки, нравится ли ему такая пища?*(Ответы детей)* Стенки желудка стали шершавыми, неровными. Желудку такая пища не нравится, потому что ее сложно переваривать.

А теперь давайте возьмем еще один шарик и нальем туда воды и представим что это жидкая пища. Посмотрите, как теперь себя чувствует желудок, нравится ли ему жидкая пища?*(Ответы детей)*

Стенки у желудка ровные, гладкие. Жидкую пищу переварить легче, чем сухую.

**Вывод:** очень важно употреблять жидкую пищу. *(Ответы детей)*

##### **Опыт №2**

Мы очень любим, есть шоколадные конфеты, и запивать их газированной водой: лимонадом, колой. Считаем, что эти напитки утоляют жажду. Сейчас мы наблюдаем, что происходит в желудке после этой трапезы. Дети наливают Колу в стакан, и опускаем в нее конфету - происходит всплеск газа «фонтан».

**Вывод:** большое количество газа опасно, можно задохнуться или поперхнуться. *(Ответы детей)*

Все это вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка *(Гастрит, язву желудка и многие другие болезни)*

А если кусочек мяса опустить в колу, он промаринуется, как шашлык.

Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам, расти здоровыми людьми.

#### **Деятельность перед сном:**

- **Центр книги.**

**Дидактическая игра «Чудо дерево»***(муляжи продуктов)*

Посмотрите на это большое не распутившееся дерево. Это не простое дерево, его можно оживить, только если мы повесим на его ветки полезные продукты, а не очень полезные продукты оставим на столе *(дети делают выбор продуктов и вешают их на ветки дерева)*

Ребята хотите быть большими и сильными как дерево? Значит, какие продукты мы будем чаще употреблять в пищу? *(Ответы детей)*

Вот так чудо дерево получилось!

Полезными витаминами оно распустилось,

Мы запомним навсегда -

Для здоровья нам нужна витаминная еда!

### **Дидактическая игра «Витамины»**

У витаминов есть имена, их зовут - **А, В, С, Д, Е.**

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

*(Дети находят карточки с продуктами и расставляют их рядом с витаминами)*

### **ВИТАМИН «А»**

Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А.

А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин «А»?

*(Ответы детей)*

Помни истину простую - лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.

### **ВИТАМИН «В»**

Хочу познакомить вас еще с одним витамином В. Витамин «В» помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

### **ВИТАМИН «С»**

Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин «С»? *(Ответы детей)*

Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин «С» есть в капусте, редисе, луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

хоть и очень кислый он.

### **ВИТАМИН «Д»**

Витамин «Д» делает наши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина «Д» много у солнышка, и оно щедро делится с вами витамином «Д», когда вы гуляете летом на улице.

*(дети находят карточки с продуктами и выставляют на наборном полотне)*



## **ВИТАМИН «Е»**

Витамин «Е» необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. *(Ответы детей)*

Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

Мы открыли еще один секрет страны «Здоровей-ка»: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

### **2 половина дня**

#### **Центр «Наше творчество»**

Дети по желанию конструируют (*лего*), делают аппликацию, рисуют (*красками, карандашами, восковыми мелками на выбор*), лепят из пластилина полезные продукты для Незнайке.

#### **Вечерний круг.**

Пора нам возвращаться из страны «Здоровей-ка». Проходим на ковер-самолет, занимаем свои места и под веселую песню «Ковер – самолет» летим в детский сад. Вот и прилетели.

Ребята, сегодня мы были в стране «Здоровей-ка» и узнали несколько секретов здоровья. Какие? *(ответы детей)*

Очень важно запомнить, чтобы правильно **питаться**, надо соблюдать два условия: умеренность и разнообразие.

-Что значит умеренность? *(переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать)* *Ответы детей.*

- Что значит разнообразие? *(не все продукты полезны, которыми питается человек)* *Ответы детей.*

**Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание приводит к болезням.**

Прощание с Незнайкой *(дети дарят ему свои работы)*

*«Огромное вам спасибо, что помогли мне разобраться, какие продукты полезны для здоровья. Теперь я буду питаться правильно»*

Спасибо вам, ребята, что помогли Незнайке.

А сейчас скажите свои добрые пожелания друг другу.

Интернет-источник:

«Правильное питание – залог здоровья»

[Nsportal.ru](http://Nsportal.ru)>Детский сад>dlya-podgotovitelinoj

## «День здорового питания» в средней группе № 3 «Чебурашка»

*Воспитатели Гусева В.А., Соломенникова Н.С.*

**В течение всего дня с детьми организовываются разные формы деятельности.**

### **1. Беседа: «Полезная и вредная еда. Профилактика пищевых отравлений»**

Цель: Формирование у детей понятия о полезных и вредных продуктах питания. Познакомить с признаками пищевого отравления.

Задачи: Учить оказывать первую помощь при пищевом отравлении.

Воспитывать бережное отношение к своей жизни и здоровью.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, как вы считаете, что нужно человеку для жизни?

Воспитатель: Почему человеку так необходима пища? (Ответы детей)

Воспитатель: Человек ест для того, чтобы дать силу своему организму.

Нам нужны полезные вещества, которые содержатся в пище.

Ребята, а как вы считаете, когда человек много ест, пища приносит

пользу? \Воспитатель: Вся ли еда даёт силу нашему организму?

Воспитатель: Конечно же нет. Пища может быть полезной или вредной. Не зря в народе говорят «Прежде чем за стол сесть, мы подумаем, что съесть»

#### Физминутка

Вот так яблоко! Оно соку сладкого полно (вытянуть руки вперёд, сделать круговое движение кистями)

Руки протяните, яблоко сорвите (поднять руки вверх)

Стал ветер веточку качать (поднять руки вверх, покачать из стороны в сторону)

Трудно яблочко достать (хлопки над головой)

Подпрыгну, руки протяну (подпрыгнуть на месте)

И быстро яблоко сорву (хлопок над головой)

Вот так яблоко! Оно соку сладкого полно (вытянуть руки вперёд, сделать круговое движение кистями)

Воспитатель: Ребята, а вы можете отличить вредную еду от полезной? Чтобы в этом убедиться, предлагаю вам сыграть в игру «Вредно или полезно?»

У нас есть две корзинки и набор продуктов (муляжи: торт, лимонад, копчёная колбаса, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, сок, овощи, фрукты и др.). Вам нужно посоветоваться между собой и разделить продукты по корзинкам. Но прежде, чем положить продукт в ту или другую корзинку, вы должны объяснить свой выбор.

д/и «Разбери продукты по корзинкам».

Воспитатель: . А знаете ли вы, что для того чтобы пища приносила максимальную пользу, её важно правильно хранить и готовить.

Большинство скоропортящихся продуктов хранится в холодильнике. Холод не убивает микробы, а только задерживает их размножение, поэтому продукты в холодильнике портятся медленнее, чем при комнатной температуре.

Продукты, купленные на рынке (овощи, фрукты), необходимо хорошо мыть, подвергать тепловой обработке (мясо- варить, молоко — кипятить). Это вызвано тем, что в продукты животного происхождения могут попасть микробы, которые погибают при кипячении.

Грязную посуду после еды желательно сразу мыть, чтобы на неё не успели сесть мухи или другие насекомые, распространяющие микробы. А что будет с человеком, который не соблюдает эти правила? (ответы детей)

Воспитатель: Вы правы, если употреблять вредную пищу или несвежие продукты, можно получить пищевое отравление. Кто может назвать признаки пищевого отравления? (Ответы детей)

Воспитатель: Если человек отравился, у него будет проявляться режущая, острая боль в области живота.

Рвота.

Расстройство желудка

Слабость, сонливость.

Что же делать, если у человека пищевое отравление?

(Ответы детей)

Воспитатель: при первых признаках отравления надо позвонить в «скорую помощь» по телефону 112 и объяснить, что с вами случилось (Если нет телефона, обратитесь к соседям).

Взрослые делают такие действия: надо выпить большое количество воды комнатной температуры. Вызвать рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца. Чтобы легче дышалось, нужно лечь на живот.

Советы для взрослых и детей: «Чтобы быть здоровыми, надо мыть чаще руки, есть больше свежих овощей и фруктов, не употребляйте в пищу вредные, несвежие продукты». Помните: «Человек-хозяин своего здоровья»!

## 2. Дидактическая игра «Варим суп, компот»

Цель: закрепление знаний у детей об овощах, фруктах ягодах, правильного называния, умений классифицировать их и пользоваться обобщающими понятиями «овощи», «фрукты», «ягоды».

Задачи:

1. Формировать умение работать в команде, взаимодействовать друг с другом.
2. Воспитывать познавательный интерес. Формировать представление об особенностях внешнего вида овощей, фруктов, ягод, где растут.
3. Обогащать словарный запас, развивать устную речь, память, мышление, внимание.

Создание игровой ситуации.

Вспомнить, из чего варят суп и компот (название овощей, фруктов и ягод).  
Вспомнить, где растут овощи, фрукты и ягоды.

Ход игры

Дети поочередно из общей корзины берут овощи, фрукты, ягоды называют их. С выбранным овощем или фруктом к кастрюлям говорят для чего предназначено – для супа или компота, кладут в соответствующие кастрюли.

Подведение итогов.

Как вы считаете, каким было задание : интересным? Сложным или простым?

### **3. Чтение художественной литературы. Сергей Михалков «Овощи»**

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!..

Вот овощи спор завели на столе —

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свекла?

Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!..

Накрытые крышкою, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,  
Петрушка и свекла.

Ох!..

И суп овощной оказался не плох!

(О каких овощах идет речь? Можно ли это произведение назвать сказкой?  
Что необычного происходит в этом произведении?)

#### **4. Сценка: Новая история о Буратино.**

**Цель:** создание условий для формирования у детей основ здорового образа жизни.

**Задачи:** закреплять знания детей о своем здоровье, о здоровье зубов, а также о свойствах полезных и вредных продуктов. Развивать память, диалогическую, выразительную речь, активизировать словарный запас. Воспитывать у детей желание следить за своим здоровьем.

#### **Действующие лица:**

Буратино –;

Мальвина –

Доктор Витаминка –

#### **Ход:**

Жил был Буратино. Жил не тужил, питался исключительно сладостями. Уж очень любил он конфеты, шоколад, пирожное и всякие вкусности. И даже его подруга Мальвина, которая приходила к Буратино в гости и постоянно говорила ему о полезных и вредных продуктах, не помогла. От нее Буратино только отнекивался, да отмахивался. Так бы все и продолжалось, если бы однажды с Буратино не случилась одна неприятность.

В один прекрасный день заболели у него зубы.

Приходит Мальвина и видит грустного Буратино:

- Что случилось, что с тобой? Опять наелся сладостей?- спросила Мальвина.

- А вот и нет!?! Просто хотел погрызть твою морковку- буркнул Буратино, пряча под стол конфеты и пирожное.

-Да, что-то мне не верится!?! Вот к чему привели твои сладости!?!- укоризненно сказала Мальвина и вызвала Доктора Витаминку.

Приходит Доктор Витаминка.

- Здравствуйте, где больной?

- Я, больной, - говорит Буратино.

- Что случилось? Что болит? – спрашивает Доктор Витаминка.

- Да вот морковку хотел погрызть, и зубы заболели, - ответил Буратино.

- Ох, что-то не похоже, что от морковки у тебя заболели зубы, а что ты ещё ел сегодня.

- Да так, ничего особенного:

Шоколад и лимонад,  
Очень вкусный мармелад,  
Полкило конфет, варенье  
И в корзиночке печенье,  
Ой! Про морковку я забыл,  
Только кусочек откусил,  
Стало больно нету сил.

- Так, понятно. А ты знаешь, что от всех зубных напастей помогают щётка с пастой? – спрашивает Доктор Витаминка.

- Чистить зубы каждый день, очень скучно мне и лень, - отвечает Буратино.

- Если зубы чистить ты не будешь, зубы ты свои погубишь.

Будешь с самых ранних лет, без зубов, как старый дед! – говорит Доктор Витаминка.

- Не желаю, не хочу! Вылечите мне зубы, я без боли жить хочу!-  
выкрикивает Буратино.

- Хорошо, только надо нам договориться: потрудись, забудь про лень –  
чисти зубы каждый день, и про сладости забудь! –говорит с наставлением  
Доктор Витаминка, снимает с больного платок и подает ему яблоко.

- Это трудно, - вздыхает Буратино и берет у Доктора яблоко.

- Но так надо! – говорит Доктор Витаминка.

- Что же еще есть?- спрашивает Буратино.

- Ешь молочные продукты – творожок, кефир и фрукты. Больше свежих  
овощей, молоко почаще пей. – советует Доктор Витаминка.

-Выполнять советы буду, ничего не позабуду,- говорит и улыбается  
Буратино.

Веселый и радостный Буратино начинает танцевать, и зовет Мальвину с  
Доктором Витаминкой в хоровод.

-Ну а мне пора друзья, вот вам корзина витаминов от меня. – Доктор  
Витаминка дарит корзину с фруктами и овощами, уходит.

## 5. Индивидуальная работа: рисование «Овощи на тарелочке».

Закрепить умение детей передавать в рисунке форму, цвет, и характерные особенности овощей; равномерно располагать предметы по всему листу бумаги, оставляя между ними немного свободного пространства; закрашивать предметы по форме широкими закругленными линиями, держа кисть плашмя.

Интернет – источники:

<https://proza.ru/2005/12/15-81>

<https://Multiurok.ru>

<https://Nsportal.ru>



## Методический день

### «Знатоки здорового питания»

*О.В. Дронова, воспитатель старшей группы компенсирующей направленности №16 «Звездочка»*

**ЦЕЛЬ:** формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, о правильном питании.

**ЗАДАЧИ:**

- Познакомить детей с понятием «Правильное питание», «Витамины», формировать представление о пользе витаминов для человека.
- Развивать любознательность, наблюдательность, потребность высказывать свое мнение.
- Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию. Приобщать детей к толерантности, коммуникабельности в конкурсах – соревнованиях.

Интеграция образовательных областей:

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Развивать кругозор и словарный запас, навыки работы в коллективе, чувство сотрудничества.
Познавательное развитие	Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.
Речевое развитие	Активизировать в речи детей слова витамины, здоровье.
Художественно-эстетическое развитие	Развивать эстетические чувства, эстетическую оценку, творчество.
Физическое развитие	Совершенствовать двигательные умения и навыки.

Пополнение предметно-пространственной среды

Мольберт, магнитная доска, картинки с изображением продуктов, корзинки, салатницы, салфетки, фрукты(яблоко, апельсин, мандарин, киви), овощи (пекинская капуста, морковь, лук репчатый, лук зеленый, укроп, помидор, огурец)

Ожидаемый результат:

1. Воспитанники старшей группы получают представления о значении правильного питания для здоровья человека.



2. Узнают о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму.
3. Получат представление о том, что вредно, что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека.

### **Утренний круг.**

1. «Приглашающий сигнал» - веселая детская музыка.
2. «Круг радости»
  - Ребята, сегодня у меня прекрасное настроение и я хочу его передать всем вам. А поможет мне в этом – этот цветок. Я приглашаю всех встать в круг радости и сказать друг другу добрые пожелания, передавая из рук в руки «волшебный цветок»
  - Желаю счастья и добраВсем детям с самого утра! (Дети передают друг другу цветок и произносят добрые пожелания)
3. Беседа «Наши друзья витамины»

Цель: дать представление о пользе витаминов, о содержании витаминов в каждом продукте.
4. Дидактическая игра «Полезное - неполезное», «Идем в магазин»
5. Совместное планирование деятельности на текущий день. Дети выбирают, где бы они хотели найти информацию о здоровом питании.

### **Игра – викторина «Знатоки здорового питания»**

#### **Ход викторины:**

**Воспитатель:** ребята, мне сегодня пришло письмо от нашего давнего друга Карлсона. Он пишет, что не может прилететь к нам, так как плохо себя чувствует. Недавно Карлсон был в гостях и съел много конфет, очень вкусных. Теперь у него болит живот. А еще он просит у нас совета, как правильно питаться, чтобы быть здоровым. Но прежде чем мы ему ответим, давайте поговорим, что такое правильное питание? Что вы любите есть больше всего? Для чего мы вообще едим? Скажите, какие полезные продукты вы знаете?

Сегодня мы поведем игру – викторину «Знатоки здорового питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре – викторине. За каждый правильный ответ команда будет получать фишку -веселый смайлик-витамишку. У какой команды будет больше витаминов, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки здорового питания». Желаю всем удачи!

**Вос-ль:** Перед тем, как начнется наша викторина. Ребята, вспомните и назовите основные правила игры – викторины:

1. Уметь слушать и согласовывать в команде ответ.
2. Уважать команду по соревнованию

Итак, начинаем!!!

- Кто назовет пословицы, посвященные питанию:

А) Аппетит приходит во время еды.

Б) Когда я ем, я глух и нем.

В) Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.

Г) Много есть – не велика честь.

- А теперь капитаны представьте, пожалуйста, свои команды.

Наша команда...

«Поварята», девиз: Мы веселые друзья и без друга нам нельзя.

Наша команда...

«Витаминки» - Витаминки просто класс, и удача ждет всех нас.

- Старт хороший нами взят, ждет победа ребят! (музыкальная отбивка).

### **1. Конкурс «Молочные реки, кисельные берега»**

Задание: чья команда быстрее и правильно ответит на вопрос, та и получит фишку-витаминку.

1. Для чего детям необходимо молоко? Для роста.

2. Первая еда родившегося ребенка? **Молоко.**

3. Из чего получают сливочное масло? **Из сливок.**

4. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? **Мороженое.**

### **2. Конкурс «Упражнялка – занималка»**

Условия игры: я буду называть продукты питания, если вы услышите полезный продукт – хлопаете в ладоши, а если неполезный – дружно топаете.

- яблочный сок;

- пепси, лимонад;

- пирожки горячие;

- чипсы хрустящие;

- молоко и каши;

- фрукты, простокваша.

### **3. Д/и «Узнай по запаху!!!»**

А сейчас мы узнаем насколько хорошо у вас развито обоняние.

Этот конкурс пройдет в виде эстафеты, участники команды по очереди

будут подбегать к столу и с завязанными глазами определять по вкусу какой фрукт или овощ перед ними.

**4. Конкурс – загадок.** Витаминами живут рядом с нами, а где вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Не забываем, за каждый правильный ответ, команда получает – витаминку.

1. Он совсем – совсем большой

И овальный, удлиненный

Помидора верный брат

Тоже просится в салат. **Огурец.**

2. Всё о ней боксеры знают

С ней удар свой развивает

Хоть она и не уклюжа

Но, на фрукт похожа – **груша**.

3. Я вырос на грядке

Характер мой гладкий

Куда ни приду, всех до слез доведу... **Лук**.

4. Красная девица сидит в темнице

А коса на улице. **Морковь**.

5. Нужнее всех из овощей

Для винегретов и борщей

Из урожая нового

Красавица лиловая. **Свекла**.

6. Круглое, румяное

Я расту на грядке

Любят меня взрослые

И маленькие детки. **Яблоко**.

**5. «Каша – радость наша»**

**Ведущий.**

Лучше каши нет на свете,

Обойди весь белый свет!

Любят взрослые и дети,

Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна,

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!

А из чего готовят каши???

А теперь внимание, послушайте задание! Переходим к заключительному конкурсу. Закончите предложение или дайте правильный ответ. Чья команда будет быстрее и сообразительнее.

1. Кашу не испортишь..... Маслом.

2. Какую кашу называют кашей красоты? Дружба.

3. Какая каша улучшает состояние зубов и десен? Кукурузная.

4. Какая каша самая сытная? Манная.

**Подведение итогов. Награждение команд.**

Интернет источники:

1. <https://infourok.ru/kompleksno-tematicheskoe-planirovanie-v-starshej-gruppe-tema-nedeli-nedelya-zdorovogo-pitaniya-4634599.html>

2. <https://www.maam.ru/detskijasad/tematicheskaja-nedelja-v-starshei-grupe-tema-vse-o-poleznyh-i-vrednyh-produktah.html>

3. <https://uchitelya.com/algebra/133871-igra-viktorina-znatoki-pravilnogo-pitaniya-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

**Тема: «Молоко, да каша – полезная пища наша»**  
(интегрированное занятие во II младшей группе №9 «Утенки»)

*воспитатель: Лежак М. Л.*

**Цель: формирование представлений о разнообразии круп и их пользе.**

Задачи:

Образовательные - учить различать и называть виды круп: гречка, рис, манная крупа; уточнить представления детей о разнообразии продуктов молочного происхождения.

Воспитательные: воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

Развивающие: закрепить знания детей о пользе молока и молочных продуктов в рационе детского питания.

**Оборудование:** плоскостной домик с окошком, игрушка - кот, стол, стулья; разные виды круп; бумажные тарелки с наклеенными на дно крупами, заготовки изюма, орехов, клубники из бумаги для украшения каши; кисти для клея, клейстер, клеёнки, салфетки; стаканы с молоком, накрытые салфетками, трубочки для коктейля; модели продуктов: творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, глазированные сырки, сметана, масло сливочное; глубокие мисочки с разными крупами.

**Предварительная работа:** разучивание песни В. Абеяна “Каша”, рассматривание разных круп, наклеивание крупы на бумажные тарелки.

Интеграция образовательных областей

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Развивать умение свободно общаться со взрослыми и сверстниками; учить строить высказывания.
Познавательное развитие	Формировать представление о здоровом питании; познакомить с тремя крупами (гречневой, рисовой, манной), молочными продуктами.
Речевое развитие	Развивать все компоненты в устной речи, умение сочетать движения с текстом, продолжать учить описанию признаков предмета.
Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение дополнять готовую заготовку деталями (ягоды, орешки, изюм).
Физическое развитие	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

### **Ход занятия:**

**Воспитатель** (*обращает внимание на силуэт домика*)

-Что за домик? В доме свет горит,  
На окошке котик серенький сидит,  
Бабушка Алена в домике живет,  
Наших ребятишек к себе в гости ждет!  
(*Воспитатель повязывает платок*)

### **Бабушка**

- Здравствуйте, внучата,  
Милые ребята!  
Ждем мы с котиком гостей,  
Ну-ка, котик, выходи,  
На ребяток погляди.

(*Берёт котика - игрушку, дети здороваются с ним, глядят*)

– Расскажите о котике, какой он? (*Мягкий, пушистый, добрый, игривый, здоровый*)

– Оттого мой котик такой шустрый и весёлый, что я кормлю его полезной пищей и забочусь о его здоровье. А что любите вы кушать? Я рада, что вы едите пищу, полезную для детского организма. Это поможет вам расти крепкими и здоровыми. Ребята, я вам хочу подарить один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется...? А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в дом, проходите, пожалуйста, гости дорогие, присаживайтесь за столы. Попробуйте волшебный напиток и угадайте его название по вкусу. Кто догадается, скажите мне на ушко. А теперь дружно, громко, чтобы все услышали: «Напиток здоровья - это...» (*молоко*).

-Пейте, дети, молоко – будете здоровы!

Молоко коровье принесёт здоровье!

– Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье, потому что в нем самом много витаминов и других полезных для здоровья и роста детей веществ. Кто пьёт молоко - у того растут крепкие кости, белые зубки и появляется хорошее настроение. Скорее пейте молоко, запасайтесь витаминами.

– Какие продукты можно получить на основе молока? (*Творог, кефир, сметану, сыр, йогурт, сливочное масло, глазированные сырки*)

### **Игра «Магазин»**

– Давайте поспешим в магазин «Бурёнушка» и купим полезные для здоровья молочные продукты.

Вот сколько их много в магазине. Но купить эти продукты вы сможете только после того, как отгадаете загадки.

Из него так много разных

Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу

Всех им кормят малышей.

Нам даёт его корова,

И, конечно, ты легко

Угадаешь это слово:

Это слово ... (*Молоко*)

Он жёлтым и солёным вышел,

Его так сильно любят мыши,

И в нём бывает много дыр.

Кто он? Конечно, это ... (*Сыр*)

Бутербродов без него

Просто не бывает.

В каши разные его

Часто добавляют.

Мажется легко оно,

И, конечно, ясно,

Имя есть ему одно,

Это имя: ... (*Масло*)

Он рыхлый, белоснежный,

На вкус бывает нежный,

С ним делают пирог,

Зовут его ... (*Творог*)

Белая водица всем нам пригодится,

Из водицы белой всё, что хочешь, делай:

Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу,

Творожок на пирожок, кушай, Ванечка, дружок! (*Молоко*)

– Молодцы! Все угадали. Скажите, пожалуйста, что можно сварить из молока? (*Кашу, молочный суп, кисель*)

– Почему полезно кушать кашу на завтрак?

– Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?»

– Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каш. У нас с утра много работы, занятий, на всё это нужно тратить не мало сил, энергии, а в каше обилие полезных витаминов и веществ. Какую кашу вы любите больше всего?

– Давайте и мы с вами сейчас сварим вкусную молочную кашу.

**Физминутка** (*Исполнение отрывка из песни В. Абелян “Каша”*)

На плите в кастрюле

*Дети* Каша пыхтела показывают

Всех ребятишек перед собой круг, Угостить хотела! соединив обе руки.

Манная, манная Гладят животики:

Каша желанная. правой рукой, Вкусная, нежная, левой рукой.

Очень полезная! Показывают большой палец, обеими руками.

– Вот какая вкусная получилась каша. Возьмите тарелочки с любимой кашей. Какую кашу ты сварила, Оля? А ты, Стёпа?

– Каждая каша по-своему вкусна и полезна. Кто знает, как можно сделать кашу ещё более аппетитной? (*Добавки в нее положить: орехи, фрукты, изюм, курагу и т. д.*)

### **Игра «Найди добавку» с массажем рук**

– Я предлагаю вам стать кулинарными художниками и украсить свою кашу добавками, Их вы найдёте в мисочках с крупой. Опускайте руки в крупу и на доньшке миски ищите добавки. Кто нашёл – выкладывайте на свою кашу, когда найдёте все добавки, можете приклеивать их.

*Дети украшают кашу, в это время звучит музыка. По окончании рассказывают, кто что добавил, чтобы каша была вкусней и полезней.*

### **Итог**

– Молодцы! Как красиво у вас получилось украсить кашу. Вы настоящие творцы – повара! И я думаю, что даже те, кто до сегодняшнего дня не ел кашу, обязательно её полюбят и расскажут своим друзьям о пользе русской каши.

### **Повторение хором стихотворения**

Кашу молочную любят малыши!

Вкусную, душистую едят от души.

Любят её с маслом, любят с молоком

Станут все красивыми

И сильными потом!

Использованные интернет-источники

<https://www.maam.ru/detskijasad/moloko-da-kasha-poleznaja-pischa-nasha.html>

**Развлечение в первой младшей группе  
«Айболит спешит на помощь»**

*Мозгова Г.М.*

*воспитатель первой младшей группы №7 «Колобок»*

Цель: Формирование представлений у детей о необходимости сохранения и укрепления здоровья.

Образовательные задачи:учить детей различать и называть некоторые овощи и фрукты (лук, чеснок, морковь; лимон, яблоко, груша, банан);называть цвет, форму, некоторые качества (у овощей и фруктов - кислый, сладкий, горький).

Развивающие задачи:развивать мыслительную и речевую деятельность, зрительное внимание и восприятие;развивать мелкую моторику рук.

Воспитательные задачи:воспитывать потребность в здоровом образе жизни: желание не болеть, укреплять здоровье с помощью витаминов, зарядки.

Предварительная работа:

Рассматривание картинок с изображением овощей и фруктов;

беседа на тему «Что надо делать, чтобы не болеть»

Чтение сказки К Чуковского «Доктор Айболит»

Оборудование: кукла «Доктор Айболит», корзина с овощами и фруктами, пластилин, доски для лепки.

Ход образовательной деятельности.

I. Организационный момент.

Ход:

Воспитатель: Дети находят в группе аптечку и костюм доктора.

Воспитатель: Ребята, кто это оставил? (доктор, врач).

Воспитатель: «Сегодня к нам в детский сад приехал гость. Отгадайте, кто это?

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор... (Айболит)

Посл. часть: Раздается стук в дверь. В группу входит доктор Айболит (кукла)

Айболит:

Здравствуйте, ребята!

По полям, по лесам,

По лугам я спешил

И в пути постоянно

Два слова твердил

детский сад, детский сад, детский сад!

Дети, у вас никто не болен?

А может быть, у вас ангина?

Скарлатина?



Дифтерит, аппендицит,  
Малярия и бронхит?

Айболит осматривает детей, просит показать глазки, ручки, язычок. Гладит детей по голове, по руке, хвалит за то, что никто не болеет.

Айболит: «Посмотрите на себя в зеркало, на свои румяные щечки, веселые глазки, улыбку. Какие вы все здоровые и веселые! Я очень рад».

Воспитатель: «Ребята, а что надо делать, чтобы не болеть?» (нужно мыть руки с мылом, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе).

Айболит: «Интересно посмотреть, как вы делаете зарядку».

Воспитатель: «Ребята, давайте покажем доктору Айболиту, как мы делаем зарядку».

Физминутка

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик!

Раз-сюда (поворот туловища вправо,

Два-сюда (влево,

Повернись вокруг себя!

Раз -присели,

Два -привстали!

А теперь попрыгаем, ножками подрыгаем!

Раз, два, раз, два!

Вот и кончилась игра!

Айболит: «Молодцы, ребята! Я принес корзину, а в корзине для вас витамины».

Вы любите витамины? (да).

Воспитатель: (достает из корзины яблоко) «Доктор Айболит, это же яблоко, а где витамины?».

Айболит:» Витамины находятся в овощах и фруктах. Посмотрите, что у меня в корзине».

Воспитатель: (достает из корзины по одному плоду, показывает детям и спрашивает) Что это? Какого цвета, формы? Какой на вкус? (лимон - кислый, яблоко-сладкое).

Айболит: «Молодцы, дети! Прежде чем кушать фрукты или овощи, что надо сделать?» (надо их помыть).

Айболит: «А еще чтобы не заболеть, перед едой моем...(руки с мылом)».

Айболит: «Ребята, вы теперь знаете, как заботиться о своем здоровье. А мне пора идти проверять здоровье детей в другом детском саду».

Воспитатель: Подожди, доктор Айболит мы сейчас приготовим витаминки для ребят.

Дети садятся за столы.

Продуктивная деятельность. Дети лепят витамины, отдают Айболиту.

Айболит: «Спасибо, ребята! Вот вам тоже витамины, будьте здоровы! (корзинка с овощами и фруктами).

Игра «Угадай на вкус».

Дети прощаются, Айболит уходит.

III Рефлексия: «Ребята, а у нас есть аптечка и костюм доктора, давайте поиграем в игру.

Сюжетно-ролевая игра «Больница».

Использованные интернет-источники

<https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-zanyatiya-v-pervoy-mladshey-gruppe-v-gostyah-u-detey-doktor-aybolit-3637349.html>

## Игра – викторина «Юные знатоки правильного питания»

Потылицына М.А.

*воспитатель подготовительной к школе группы комбинированной направленности №17 «Радуга»*

**ЦЕЛЬ:** создание условий для формирования у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

Интеграция образовательных областей:

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Формировать умение беречь свое здоровье
Познавательное развитие	Расширять знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.
Речевое развитие	Обогащать словарный запас детей
Физическое развитие	Формировать умение согласовывать речь и движение, развивать координацию.

**В течение дня проводится беседа о здоровом питании, дидактическая игра «Назови одним словом», чтение художественной литературы**

**Ход викторины:**

**Воспитатель:** Дорогие ребята! Сегодня мы с вами проведём игру – викторину «Юные знатоки правильного питания». Устроим маленькое соревнование и узнаем, кто из вас является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам проявить свои умения и знания в игре - викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие нет.

Все готовы?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Дети, я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. И наша задача сегодня – их все отыскать. Готовы?

**1 задание: Игра - разминка «Что такое здоровый образ жизни?»**

*Дети отвечают на вопрос. При каждом правильном ответе на солнышке открываются лучики.*

1. Занятия физкультурой и спортом;
2. Утренняя гимнастика;
3. Закаливание;
4. Правильное питание;
5. Режим дня;
6. Личная гигиена;
7. Здоровый сон;

8. Прогулки на свежем воздухе;
9. Употребление витаминов.

**Воспитатель:** Молодцы! Справились с разминкой!

Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Мы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Давайте вспомним, какие продукты полезные, а какие не полезные.

*2 задание: Игра «Полезно - не полезно»*

**Воспитатель:** Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Я буду называть продукты, если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите: «Да!», если не полезный, тогда все дружно топните и скажите: «Нет!»

- Компот (*Да*)
- Пепси, лимонад (*Нет*)
- Жвачка (*Нет*)
- Конфеты (*Нет*)
- Овощи (*Да*)
- Чипсы хрустящие (*Нет*)
- Молоко и каша (*Да*)
- Фрукты, протокваша (*Да*)

**3 задание: Игра «Овощи с грядки»**

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь**
- Картофель
- Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан
- **Картофель**
- Капуста

3. В каком овоще больше всего витамина С?

- В помидоре
- В свёкле

• **В сладком красном перце**

4. Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат**
- Синьор
- Плод

5. Один из самых крупных овощей

- **Тыква**
- Баклажан
- Кабачок

### **Физкультминутка «Обед на грядке»**

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка. *(Присесть, прикрыть глаза руками)*

За ботву потянем,

Из земли достанем. *(Встали, руками снизу-вверх имитируем движения «дергаем морковку»)*

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. *(Высокие прыжки с поворотами в разные стороны)*

Раз, два, три, четыре, *(Ходьба на месте)*

Дети овощи учили: *(Прыжки на месте)*

Лук, редиска, кабачок, *(Наклоны вправо-влево)*

Хрен, морковка и чеснок. *(Хлопки в ладоши)*

### **4 задание: «Вкусный обед»**

**Воспитатель:** А сейчас, я предлагаю поделиться на команды. У каждой команды будет набор продуктов. Участники должны придумать из них по два блюда согласно принципам правильного питания. Победит та команда, приготовившая блюда первыми.

*1 команда.* 1 блюдо - Сварить «борщ»

2 блюдо – Сварить компот

*2 команда.* 1 блюдо – Сварить «щи»

2 блюдо – Приготовить фруктовый салат.

**Воспитатель:** Замечательно, вы отлично справились с заданием повара. Показали хорошие знания в приготовлении полезной пищи.

Но есть одна очень интересная история, как в одной посуде готовилась каша и никогда не заканчивалась, хотите узнать?

Тогда сегодня мы прочитаем сказку «Горшочек каши» Братья Гримм.

### Используемая литература и интернет-источники.

Интернет – источник

МААМ.RU

<https://www.maam.ru/detskijasad/viktorina-znatoki-zdorovogo-pitanija.html>

Конспект интегрированного занятия в старшей группе «Смешарики»  
«Как малыш Гео Лопушку помог»  
с применением игр В.В.Воскобовича.

Воспитатель Саковцева О.Н.

**Цель:** создание условий для формирования представлений у детей о полезных и вредных продуктах.

**Интеграция образовательных областей в соответствии с ФГОС ДО:**

**Социально- коммуникативное развитие:**

Обучающие: способствовать общению детей между собой.

Развивающие: формировать желание принимать участие в играх по ходу занятия.

Воспитательные: воспитывать уважительное отношение к окружающим детям и взрослым.

**Познавательное развитие:**

Обучающие: закреплять порядковый счет, умение соотносить количество и число.

Развивающие: развивать логическое мышление, зрительное восприятие.

Воспитательные: воспитывать умение не перебивать, а слушать других детей.

**Речевое развитие:**

О: помогать детям, употреблять в речи слова, относящиеся к продуктам, еде.

Р: развивать речь, умение находить нужный звук в слове, составлять предложение по картинке.

В: воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Художественно- эстетическое развитие:**

О: совершенствовать навыки детей в рисовании по замыслу.

Р: развивать творческие способности, фантазию, восприятие цвета.

В: воспитывать самостоятельность, аккуратность.

**Физическое развитие:**

О: формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять упражнения.

Р: развивать быстроту, силу, выносливость.

В: воспитывать любовь к спорту.

**Предварительная работа:** рассматривание карточек с изображением разных продуктов и блюд, чтение книг о полезных продуктах «В. Сутеев «Мешок яблок», А.Усачев «Медвежья сказка», игры на ковре Фиолетового леса и его персонажи (малыш Гео, Лопушок).

**Организация предметно – развивающей среды:**

Коврограф ларчик, игровые пособия, персонажи, изготовление коллажа «Полезная и вредная еда», распечатывание картинок вредной и полезной еды, продуктов.

**Ожидаемый результат:**

- формирование у детей понятия о вреде и пользе продуктов и еды.

- закрепление представлений о ЗОЖ.

- побуждение к добрым поступкам, желанию помочь другу.

### **Первая половина дня:**

Воспитатель звонит в колокольчик, привлекая внимание детей. Ребята, этим колокольчиком, я хотела бы с вами поздороваться. Если вы хотите, так же можете поздороваться друг с другом, усаживайтесь в круг. Посмотрите, это непростой колокольчик, секрет заключается в том, что кто его возьмет, здороваётся соответствующим словом и рассказывает о какой-нибудь своей новости. Еще, этот колокольчик приготовил для вас игру. (воспитатель показывает картинки с изображением разных продуктов, еды. Дети называют, определяют, что изображено и вред или польза от этого продукта).

### **Д/игра «Полезно- вредно»**

Цель: способствование умению определять пользу и вред продуктов для здоровья человека.

Придумайте, где в нашей группе мы можем найти вредные или полезные продукты. (в уголке- Кухня, Магазин, уголок Природы).

Смотрите, Колокольчик приготовил еще для вас сюрприз. Он принес такие интересные три карточки, на которых, что-то изображено, попробуем разобраться.

На первой краски, кисточка; на второй коробочка с пластилином, на третьей ножницы, клей и цветная бумага. Как вы думаете, что эти картинки обозначают.

(Дети определяют значение всех карточек, выбирают вид деятельности).

### **Вторая половина дня:**

#### **Ход: Путешествие в г.Коврограф, в Фиолетовый лес.**

Малыш Гео сообщает нам в письме, что он очень расстроен, потому что его друг Лопушок заболел, Гео попросил нас о помощи. Как и чем мы можем ему помочь? Всегда, чтобы поднять настроение, человеку нужно услышать какие-то слова. Вы их знаете?

#### **Игра «Добрые слова»**

Дети по- очереди называют волшебные, добрые слова, стараясь не повторяться. Малыш Гео стал немного повеселее и рассказал, Лопушок очень любит сладкое: торты, конфеты, разные сладкие печеньки, шоколадки. Он ему всегда говорил, что нельзя есть так много сладостей, но Лопушок не думал, что эти вкусные продукты могут причинить ему боль. И вот случилась неприятность, у Лопушка заболели зубы и живот. Когда малыш Гео зашел в дом к Лопушку, он увидел много разных сладостей, фруктов и даже немного овощей. Как же помочь ему разобраться что полезно, а что вредно? Почему заболел Лопушок?

#### **Игра «Разбери продукты»**

На поле коврографа сделаны две коробочки из липких веревочек, в одной полезные продукты, в другой вредные. Дети раскладывают продукты в соответствующие коробочки. Затем считают, сколько получилось и каких продуктов больше, а каких меньше, закрепляя соответствующую цифру.

Малыш Гео посмотрел, что у Лопушка больше вредных продуктов, а

Лопушок не понял, почему они называются вредными. Попробуем помочь Гео и расскажем о продуктах.

### **Игра «Расскажи, что видишь»**

Дети выбирают карточки с изображением разных продуктов, рассказывают, что видят на картинке, полезно это или вредно, почему?

Пока вы рассказывали Лопушку свои истории о продуктах, приехал доктор, дал ему волшебный сироп и теперь у Лопушка все хорошо, и он приглашает вас немного поиграть.

### **Физминутка:**

Песенка о Правильном питании.(движение под музыку)

Лопушок вас внимательно выслушал, ребята, и ему так захотелось у себя дома иметь картинки, поделки полезных продуктов, чтобы всегда о них помнить.

### **Рисование, лепка, аппликация: «Овощи и фрукты- полезные продукты»**

Цель: формирование представления о пользе овощей и фруктов, умении их рисовать.

Дети по своему выбору, приступают к продуктивной деятельности.

Малыш Гео и Лопушок очень вам благодарны за помощь, теперь Гео уверен, что с Лопушком таких неприятностей больше не произойдет, ведь он знает, что можно кушать, а что нет. Проводим их на выставку ваших рисунков и поделок.

Интернет источники:

[https://yandex.ru/video/preview/15484156944593488252?text=детская%20песенка%20о%20здоровом%20питании%20для%20детей&path=yandex\\_search&parent-reqid=1675009175788175-1492065855997326815-vla1-1923-vla-17-balancer-8080-BAL-7155&from\\_type=vast](https://yandex.ru/video/preview/15484156944593488252?text=детская%20песенка%20о%20здоровом%20питании%20для%20детей&path=yandex_search&parent-reqid=1675009175788175-1492065855997326815-vla1-1923-vla-17-balancer-8080-BAL-7155&from_type=vast)