

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №182»  
(МБДОУ «Детский сад № 182»)

Конспект занятия  
в средней группе  
**Тема: «Правильно питаемся – растем и развиваемся»**



Воспитатели:  
О.Б. Никитина  
А.К. Гилева

Барнаул

## **«Правильно питаемся – растем и развиваемся»**

В рамках реализации программы: «Разговор о правильном питании»

«Только живая свежая пища может сделать человек способным воспринимать и понимать истину».

(Пифагор)

Дошкольное детство – очень важный период в жизни детей.

Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Во всем этом, важную роль играет семья. Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, хорошего настроения.

У большинства детей нет регулярности в питании, зачастую они используют в пищу те блюда, которые нельзя отнести к разряду полезных (чипсы, шоколад, «газированные напитки»), не соблюдают гигиенические правила и т. д. Многие дети употребляют продукты быстрого приготовления в большом количестве, и не все родители придают этому особое значение. Поэтому постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и функциональными нарушениями, обусловленными нерациональным питанием.

Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье.

**Цель:** формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье и о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

**Обучающие:** рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

**Развивающие:** развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

**Воспитательные:** воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

### **Материалы и оборудование:**

Картинки с изображением Доктора Айболита, продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; разовые тарелки и ложки по количеству детей; кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; карточки с изображением витаминов А, В, С, и на них продукты в которых имеется данный витамин, постер «Правильно питаемся-растем и развиваемся».

**Активизация словаря:** «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

**Беседа с детьми:** «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

### **Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет!

Воспитатель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да!

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться. Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним, где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: (ответы детей)

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое. Дети: Заболят зубы. Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусенькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием». Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков и познакомимся с доктором Айболитом. Ну что, готовы? Сядьте поудобнее, наш поезд отправляется: Вагончики, вагончики по рельсам тархтят, везут в страну Здоровячков компанию ребят. Пока мы едем, давайте немного отдохнем.

Физминутка:

Мы похлопаем в ладоши дружно, веселее. Наши ножки постучали дружно, веселее. По коленочкам ударим тише, тише, тише. Наши ручки поднимайтесь выше, выше, выше. Наши ручки закружились ниже, ниже, ниже. Опустились, завертелись, завертелись и остановились.

Айболит: Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

Дети: Здравствуй, доктор.

Доктор Айболит: Зачем пожаловали?

Воспитатель: Хотим, чтобы ты рассказал нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Доктор Айболит: С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь. Хотите узнать, чем же я питаюсь?

Дети: Да. Доктор Айболит: Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад овощной всегда (салат)

Будет строен и высок тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану, Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб - на столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи - Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето - нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты – Вместе все они – (продукты)

Доктор Айболит: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты? Дети: Да!

Воспитатель: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, супчики, котлеты.

Доктор Айболит: Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим.

Доктор Айболит: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока? Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки. Воспитатель: Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Доктор Айболит: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стане Здоровячков.

Доктор Айболит: Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

Игра: «Полезные и неполезные продукты»

Доктор Айболит: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго.

А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу золотые правила питания! Запомните их, и вы всегда будете здоровыми! Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи. Овощи и фрукты – полезные продукты Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Воспитатель: Ребята, что нового вы узнали от Доктора Айболита?

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть побольше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и то же время. Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стране Здоровячков.

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими











**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**