**Тема «Правильно питайся - здоровья набирайся»**

**Цель:** подвести детей к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

**Программные задачи:**

* Уточнить знания детей о полезных и вредных для здоровья продуктах,  о влиянии питания на здоровье.
* Развивать речевую активность, связанную речь.
* Развивать логическое  мышление: умение анализировать, обобщать, выдвигать предположения, обосновывать свои предположения.
* Расширять знания детей о блюдах, изготавливаемых из различных продуктов питания.
* Уточнить представления детей о вкусовых качествах овощей и фруктах их признаках и свойствах.
* Формировать  знания о здоровом питании.
* Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

**Интеграция образовательных областей**:

* познавательное развитие;
* речевое развитие;
* физическое развитие;
* социально-коммуникативное развитие;
* художественного-эстетическое развитие.

**Предварительная работа**: беседы на теме: «Полезные и вредные продукты», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; дидактические игры:  «Четвёртый лишний», «Что полезно», «Витаминные домики»; рассматривание детских энциклопедий, иллюстраций по теме; отгадывание загадок о продуктах питания;  сюжетно-ролевая игра «Магазин овощи -фрукты».

**Оборудование:** проектор, ноутбук, презентация «Полезные продукты питания», столы с различными продуктами питания, мяч, корзина с муляжами овощей,  фруктов и ягод, листы бумаги, краски, карандаши, мелки, памятка для  здоровья в форме яблочка, музыка.

**Использование образовательных технологий:** игровая технология, ТРИЗ-технологии, здоровьесберегающая технология (психогимнастика, физкультминутка), ИКТ, социоигровая.

**Ход:**

*Воспитатель:* Здравствуйте ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие в «Страну Здоровья»! Как вы думаете,  что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе).

А правильно питаться нужно? Чем питается человек? Как вы думаете, для чего он должен есть? (Ответы детей.)

Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

Сегодня мы с вами  и поговорим о  полезных и вредных продуктах.

- Готовы? Отправляемся! *(звучит музыка, дети отправляются к экрану)*

*Воспитатель:* Ещё древние люди говорили: *«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть»*. Другими словами, чтобы правильно питаться, надо соблюдать два условия: умеренность и разнообразие. Разнообразно надо питаться потому, что ни один продукт не содержит всех питательных веществ, которые нужны человеку для жизни. А скажите, какие продукты вы употребляете в пищу? (Дети называют продукты, которые употребляют).

*Воспитатель:* А как вы думаете, все ли они полезны? (Ответы детей)

Воспитатель: Правильно, ребята не все продукты одинаково полезны, поэтому важно знать, что полезно для нашего здоровья, а что не очень. Посмотрите на экран и давайте с вами разберёмся, какие же продуты наиболее полезны. (показ презентации). А это пирамида питания, которая поделена на несколько этажей. На первом этаже пирамиды продукты для повседневного питания. Это: хлеб, крупы, макаронные изделия. Выше находится ***«этаж»*** с овощами  и фруктами. Еще выше — молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца, орехи и бобовые. Завершает пирамиду небольшая ***«верхушка»*** с жирами, маслами и сладостями. Их надо совсем немного. Одни продукты дают энергию,  чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(мёд, изюм, греча, масло подсолнечное)*. Другие продукты помогают строить организм и делают его более сильным *(творог, рыба, мясо, яйцо)*. Фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, укрепляют здоровье, помогают организму расти и развиваться *(ягоды, зелень, капуста, морковь и др)*.

*Воспитатель:* А сейчас мы с вами поиграем в игру «Доскажи словечко», и уточним, какие продукты есть очень полезно:

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 и …щи.

 Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной….крупы.

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они –……продукты.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята, отвечали правильно, а теперь мы немного отдохнём.

Физкультминутка «Продуктовый магазин»

Мы пришли в магазин.          *Ходьба на месте.*

Мы купили: торт – один,       *Хлопают 1 раз в ладоши. Показывают 1 палец.*

Плюшек – две,                        *Хлопают 2 раза в ладоши. Показывают 2 палец.*

Ватрушек – три,                    *Хлопают 3 раза в ладоши. Показывают 3 пальца.*

А киви купили -                      *Вертят кулачками.*

Сразу четыре.                          *Показывают 4 пальца.*

*Воспитатель:* Ребята, на свете живёт мальчик Саша. Он очень любит покушать. Я вам прочитаю строки про него, а вы послушайте и подумайте, правильно ли он питается:

*Ем всегда я что хочу - чипсы, вафли и конфеты.*

*Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,*

*Не хочу я есть супов, борщей, не люблю я овощей.*

*Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится*

*Всухомятку - ну и что ж! Чем обед мой не хорош?*

*Воспитатель:* Ребята, правильно питается Саша? А почему? (Ответы детей)

-А сейчас, мы с вами узнаем, как вы  запомнили нужные продукты, и поможет нам в этом  игра ***«***Полезные и вредные продукты». Для этого мы поделимся на 3 команды, каждая будет выполнять своё задание, а потом мы проверим, кто справился лучше и не допустил ошибки.

1. продукты, без которых не может прожить человек
2. продукты, без которых человек может обойтись
3. продукты, которые вредны для здоровья

*Воспитатель:* Давайте, посмотрим, правильно вы разложили продукты. Молодцы, ребята вы правильно выбрали и назвали все продукты. Чем же богаты полезные продукты? *(Витаминами).*

Звучит музыка, вбегают два ребенка из другой группы, одетые в костюмы, в руках у них корзина с овощами и фруктами.

Здравствуйте, ребята! Витамины - мы.

Принесли вам дары,

В корзину собраны они:

И морковка, и капуста,

Яблоки и груши  — вкусно!

Эти овощи и фрукты -

Очень важные продукты.

Ешьте ,  не болейте,

Все болезни одолейте,

Только мыть не забывайте,

В пищу чистыми употребляйте.

Дети и воспитатель благодарят «витамины» за угощение, прощаются с ними, договариваются попробывать угощение после путешествия.

*Воспитатель:* А теперь, давайте с вами немного побудем артистами и изобразим, как мы едим разные фрукты. ( Психогимнастика)

-Представьте, что вы пробуете на вкус кислый лимон, сладкий виноград, очень горячее запеченное яблоко, вкусную и невкусную пищу ( по ходу игры воспитатель уточняет, что все полезные продукты разные на вкус, и что горячую пищу есть вредно, не всё что нравится нашему язычку, полезно для нас).

*Воспитатель:* У вас очень интересно получилось. Ребята,  из продуктов можно приготовить много разных вкусных блюд, давайте представим, что вы повара, которые участвуют в конкурсе и вам нужно назвать как можно больше блюд из разных продуктов. Наша игра так и называется  ***«Я знаю»,***я

начинаю предложение и даю вам мяч, вы называете блюда и передаете мяч другому по кругу. Мы узнаем, кто быстрее и больше назовет блюд.

- Я знаю такие блюда из муки: блины, оладьи, пироги…

- Я знаю такое блюдо из овощей: пюре, рагу, запеканка…

- Я знаю такое блюдо из мяса: котлеты, фрикадельки, отбивные…

- Я знаю блюда, приготовленные из молочных продуктов: каши, супы, суфле…

- Я знаю, без чего котлеты будут не вкусными: без лука, специй…

- Я знаю, с чем каша будет вкуснее: с маслом, фруктами, овощами …и т.д.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята вы правильно назвали все блюда, и теперь знаете, что нужно разнообразно питаться, чтобы быть здоровыми. А что мы должны ещё делать, чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными? *(Зарядку)*.

Физкультминутка по желанию детей.

Воспитатель: Ребята, мы уже с вами говорили, что фрукты,  овощи и ягоды очень полезны, и сейчас мы с вами узнаем в каком виде их лучше употреблять, чтобы они приносили нам больше пользы, и так игра: ***«Разложи продукты»***из  нашей корзины, первое  задание: найдите в корзине фрукты и овощи, которые вы когда-либо пробовали, расскажите, какие они на вкус *(дети выполняют задание)*, второе: разложите фрукты и овощи на три группы

- что едят только сырым *(редис, огурец, лимон…)*

- что едят только вареным *(картофель, баклажан, кабачок, фасоль…)*

- что едят и сырым и вареным *(болгарский перец, морковь, свеклу, помидор, лук, горох, яблоко, груша, ягоды)*.

Теперь, я хочу узнать, что вы больше любите есть,  третье задание: разложите овощи и фрукты от самого любимого к самому нелюбимому. (Дети выполняют задания, озвучивая свои действия словесным сопровождением).

*Воспитатель:* Ребята,  я вам предлагаю нарисовать рисунки на тему «Прежде чем за стол сесть, я подумаю что съесть» (Дети рисуют, сами выбирая способ воплощения своего замысла: краски, карандаши, мелки, фломастеры). Затем рассказывают о своих работах всем детям, а воспитатель о своей работе, и беседуют.

*Воспитатель:* Молодцы, вы хорошо сегодня потрудились, рисунки мы повесим в раздевалке, чтобы видели ваши родители. Ребята, что вам понравилось,  и что вы узнали нового сегодня? (Ответы детей.) А также я вам хочу вручить на память эти небольшие «яблочки», которые напомнят вам, что полезно есть для  здоровья.

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Не ешь очень холодную или очень горячую пищу.

Старайся есть в определённое время.

Остерегайтесь острого и соленого.  
Сладостей тысяча, а здоровье одно.  
Овощи и фрукты - полезные продукты.

Главное - не переедайте!

*Воспитатель:* я думаю, теперь вы будете есть только полезные продукты,  заниматься гимнастикой и спортом, вести здоровый образ жизни, и тогда вы будете здоровыми и сильными. А сейчас мы пойдём пробовать наши угощения.