**Методическая разработка конспекта занятия в средней группе «Полезные продукты»**

Цель: Познакомить детей с понятием ***«***витамины***»***и продуктами, в которых они встречаются.

Задачи:

*Обучающие:*

закрепить знания детей о полезных продуктах питания и их значении для человека;

*Развивающие:*

развивать любознательность, знать продукты здорового питания;

Развивать умение четко и грамотно отвечать на поставленные вопросы;

развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

*Воспитательные:*

воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

*Оборудовани*е: картинки полезных и вредных продуктов, картинка повара, кастрюля, муляжи продуктов, плакат с изображением продуктов и входящих в них витаминов.

*Предварительная работа.*

Рассматривание картинок, альбомов о вкусной и здоровой пище.

Наблюдение за ежедневным меню в детском саду.

Отгадывание загадок об овощах и фруктах.

*Активизация словаря*: *«*питательные вещества*»*, полезные продукты, витамины.

Ход занятия:

Воспитатель**:**Ребята, давайте поздороваемся друг с другом (дети здороваются)  
Воспитатель**:** А ведь вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья. Русская народная пословица говорит: "Здороваться не будешь-здоровья не получишь"

Воспитатель: Сегодня наша беседа пойдет о вкусной, полезной и здоровой пище.

Как вы думаете, человек может прожить без еды?

Дети: Ответ детей.

Воспитатель: Какое- то время может, но совсем немножко. А чтобы человек, а особенно ребенок, не просто жил, а еще и рос умным, сильным, веселым, красивым, нужна полезная пища.

Чтоб быть веселыми, умными, сильными,

Детям и взрослым нужны витамины.

Сытные каши и спелые фрукты —

Самые важные в жизни продукты.

Ешьте мясо, овощи, фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Для здоровья всем нужна!

Именно в полезной пище содержатся витамины и питательные вещества, которые, помогают организму расти и развиваться. А чем питается человек?

Дети: ответ детей. *(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.

А – в рыбьем жире, яичных желтках, сливочном масле, в плодах жёлто-оранжевой окраски – моркови, томатах, шиповнике, абрикосах, персиках, и цитрусовых.

В – в хлебе, дрожжах, гречневой и овсяной крупах, печени.

С – сырых фруктах, овощах, ягодах и их соков, особенно в чёрной смородине, шиповнике, лимонах.

D – в рыбьем жире. Тресковой печени, сливочном масле, сыре, яичных желтках.

Е – в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, в зелёных частях огородных растений.

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: ответ детей *(Заболят зубы)*.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять здоровую и полезную пищу. Это называется *«*полезными продуктами*»* или *«*здоровым питанием».

Ребята, хотите побольше узнать о полезных продуктах?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков. А отправимся мы с вами на «поезде здоровья*».*

-Ну что, готовы? Сядьте поудобнее, наш поезд отправляется:

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут в страну Здоровячков компанию ребят»

Сейчас наш поезд сделает остановку и мы с вами немного отдохнем.

Физминутка

"Обжора"

Один пузатый здоровяк (Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натощак(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком, (Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском. (Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил (Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар**,** (Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.(Ударить слегка ладонью по лбу)

Воспитатель: Ну, вот и страна Здоровячков.

Первая станция «Полезные продукты*»*, а встретит нас *«*Витаминка»

Витаминка: Ребята хотите узнать, что такое правильное питание? Ведь вы хотите быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Дети: ответ детей

Витаминка: Для этого нужно есть здоровую пищу и полезную.

Сейчас я вам прочитаю стихотворения, а вы мне поможете их закончить. *(выставляем соответствующие картинки)*

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)*

У красавца-толстяка

Ярко-красные бока.

В шляпе с хвостиком синьор —

Круглый спелый. *(помидор)*

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят. *(лук)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты*)*

Растут на грядке елочки,

Не колют их иголочки.

В земле запрятан ловко

Их корешок. *(морковка)*

Под землею подрастала,

Круглой и бордовой стала.

Под дождем на грядке мокла

И попала в борщ к нам. *(свекла)*

Витаминка: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Конечно, ребята. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, компоты, котлеты и щи.

Воспитатель: А ещё Витаминка наши ребята знают, из каких овощей готовится борщ.

Витаминка: Сейчас мы проверим.

Дидактическая игра *«Повара»*

Витаминка:Молодцы! Какой аппетитный борщ у вас получился, я еще такой вкусный не ел.

Витаминка: Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Ответы детей.

Витаминка: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Дети: Ответы детей *(Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, творожные сырки.)*

Воспитатель: Молодцы ребята. Вот, как много вы знаете продуктов, которые делают из молока.

Дети *(хором)*: Да!

Витаминка: Но у меня есть еще одно задание для вас. Сейчас вам нужно быть внимательными: я вам прочитаю стихотворение, если в нем говорится про полезную еду, вы отвечайте  *«Да»*, если про неполезную — отвечайте *«Нет»*:

- Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

- Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

- В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

- Щи - отличная еда, щи - **полезны детям**?

- Мухоморный суп всегда, есть **полезно детям**?

-Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

-Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

-Овощей растет гряда, овощи **полезны**?

-Сок, компот на обед, пить **полезно детям**?

-Съесть мешок большой конфет - это **вредно**, дети?

Воспитаель: Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда**–**

Будем мы здоровы?

Витаминка: Ну, молодцы ребята! Теперь я знаю, что вы будете правильно питаться есть только полезные продукты и сохраните свое здоровье надолго. А мне уже пора домой, но на прощание Ребята я вам расскажу золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1.Главное не переедайте.

2.Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3.Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4.Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

5.Овощи и фрукты – полезные продукты

6.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Витаминка уходит.

Воспитатель:Итак, подведем итог. Ребята, что можно кушать, а что нельзя.

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стране Здоровячков.

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

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут обратно в группукомпанию ребят».