Правильное питание — залог здоровья» для детей старшего возраста

Цель: Формирование представлений о культуре питания дошкольников и окружающих их взрослых, как составляющую здорового образа жизни.

Задачи:

• Формировать и развивать осознанное отношение к своему здоровью;

• Формировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека;

• Систематизировать знания детей о продуктах питания;

• Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовать эти навыки в повседневной жизни;

• Развивать навыки коммуникативного общения;

Оборудование: игрушка «Солнышко», 2 воздушных шарика, емкость с водой, тарелочка с сухим хлебом, бутылка «Колы», конфета, картинки с изображением продуктов питания, муляжи фруктов, ягод и овощей.

Ход непосредственно образовательной деятельности

- Сегодня, ребята, я приглашаю вас в необычную страну «Здоровей-ка». Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом и пожелать здоровья. Для этого будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй (имя ребенка) желаю тебе здоровья». (Каждый ребенок передает солнышко и проговаривает слова).

- Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет?

(ответы детей)

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

«Здоровей-ка» – волшебная страна и непростая, попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.

(Дети проходят на групповой ковер).

- Усаживайтесь по - удобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.

Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И пока мы летим, расскажите мне, а как вы понимаете, 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».

- Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей).

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

Итак, вот мы и прибыли в страну «Здоровей-ка».

И для того, чтобы быть здоровыми нам необходимо сделать

физминутку «Солнышко лучистое любит скакать…»

(Садятся на стулья)
- Ребята отгадайте загадку: «Что на свете дороже всего?» (Здоровье)
Слайд №1
Слайд №2, №3, №4, №5, №6,№7.
- Ребята, мы в лаборатории правильного питания.

(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 берет один шарик и кладет туда кусочки 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
- Дети, очень важно употреблять разнообразную пищу. Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма.
Почему?
(Ответы детей)
- Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду; покупаем сосательные конфеты, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни)
А давайте сейчас пронаблюдаем, что происходит в желудке.
Колу наливаем в чашку и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться.
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.
- Внимание к нам пришло видеописьмо от сказочного героя.
- Ребята, как вы думаете, кто мог его написать?
- Давайте посмотрим на экран.
- Да это же, Карлсон!
Воспитатель зачитывает письмо.
Слайд №8, №9, №10.
- Ребята давайте поможем Карлсону сходить за продуктами в супермаркет.
Слайд №11,
Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».
- Посмотрите на экран, перед вами изображение продуктов. Вредные продукты мы с вами отправим в мусорное ведро, а полезные в корзину.
- Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными как космонавты? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?
Слайд №12,
Дидактическая игра «Космонавт» (Полезная и вредная еда)
Слайд №13, №14, №15, №16, №17, №18, №19, №20

- Мы открыли один из секретов 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. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д.
Слайд №21,№22, №23, №24, №25
Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.
Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А.
Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.
Гимнастика для глаз.
Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.
- Продолжим знакомство с витаминами. А сейчас у нас
Интеллектуальная игра « Викторина»
Слайд №26, №27, №28, №29, №30, №31, №32

Физкультминутка
И я предлагаю провести с вами весёлую минутку здоровья.
За тучку солнце спряталось –
Но это только в шутку!

А мы все дружно проведём
Спортивную минутку.
В ладоши мы похлопаем
И чуть – чуть потопаем.
Раз присели, два привстали,
Три нагнулись и достали
Левой ручкой - башмачок
Правой ручкой – потолок.
И ещё разок присядем!
А теперь на место сядем.
Мы устали чуточку,
Отдохнем минуточку.
Снова встанем.
Поворот, наклон, прыжок,
Улыбнись давай, дружок.
Ещё попрыгай: Раз, два, три!
На соседа посмотри,
Руки вверх и тут же вниз
И на стул ты вновь садись.
Мы провели разминку для тела, а теперь потренируем свой мозг.
Впереди у нас **« Витаминные загадки».**
Слайд №33, №34, №35, №36, №37, №38, №39, №40, №41, №42, №43, №44.

- Ребята, есть для вас еще задание в стране «Здоровей-ка».
Если предполагаемый совет оказывается правильным, все хлопают в ладоши, если нет, - топают ногами.
Вам, мальчишки и девчушки, приготовила частушки.
Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет вы потопайте – нет, нет!
Жир, белки и углеводы соблюдать должны баланс.
Регулярное питание – и здоровье высший класс!
Это правильный совет? (да, да, да)
Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет (нет, нет, нет)
Утром Маша варит кашу, а Сережа ест омлет.
Будешь есть омлет и кашу – будешь сильным как атлет!
Это правильный совет? (да, да, да)
На меня напал гастрит. Говорит, держись, бандит!
Будешь «колу», «спрайты» пить, будешь ты со мной дружить.
Это правильный совет? (нет, нет, нет)
Мойте руки, ешьте чаще понемножку, до шести,
Ничего болеть не будет, будем умными расти!
Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.
Зубы вы почистили и идите спать, захватите булочку

Сладкую в кровать. Это правильный совет? (нет, нет, нет)
Сухофрукты, мед, орехи нам заменят шоколад
И малыш будет здоровым и родитель будет рад!
Это правильный совет? (да, да, да)
- Молодцы! Ребята, сегодня мы были в стране «Здоровей-ка» и узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми. Вам понравилось? Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине? Что происходит с едой после того как мы ее съели? (Дети отвечают на заданные вопросы).
-Молодцы вы правильно ответили на вопросы, запомнили какие продукты необходимы для того чтобы быть здоровыми. Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять.

Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.