Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №18

Конспект занятия по познавательному развитию в средней группе

«Полезные продукты»

Составила:

Воспитатель группы

 Перфильева И.А.

 Конспект занятия в средней группе (дети 4-5 лет) на тему: «Полезные продукты»

Задачи:

1. Обучающие: Закрепить знания детей о полезных продуктах питания и их значении для человека.
2. Развивающие: Развивать любознательность, знать продукты здорового питания.
3. Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

* кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;
* картинки с изображением продуктов

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

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, 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. Чтобы человек хорошо рос. развивался, ему необходимо каждый день кушать - питаться.

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.

(На доску выставляются картинки с продуктами питания. Воспитатель называет витамин - и говорит, в каких продуктах он существует)..

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»

-Пока мы едем давайте немного отдохнем

Физминутка

Мы стоим на огороде.

Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать Да пониже приседать. (Приседания.)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)

Все полили мы из лейки И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

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)

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)

У красавца-толстяка Ярко-красные бока.

В шляпе с хвостиком синьор —

Круглый спелый, (помидор)

За окном зима иль лето На второе нам - (котлета)

Ждём обеденного часа.

Будет жаренное - (мясо)

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: 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. Витаминка: Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Витаминка: Сейчас мы с вами поиграем в Игру «разложи на тарелках полезные продукты», картинки рыбы, пирожное, яйца, конфеты, овощи, лимонад, фрукты, чипсы, творог, хот-дог, каша, йогурт, овощи, фрукты.

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 мы с вами поиграем в игру «Огуречик».

А вот ребята вам угощенье яблочки наливные из моего сада. Кушайте на здоровье. До свидания, мне пора.

Витаминка уходит.

Воспитатель: 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, салат, 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 группу компанию ребят».

Спасибо всем!

Литература и др. источник:

1. Голицына Н. С. Шумова И. М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»
2. <http://festival>. 1 september.ru/articles/530829/
3. В. Т. Лободин, А. Д. Федоренко, Г. В. Александрова «В стране здоровья» программа эколого - оздоровительного воспитания дошкольников.