**Конспект игровой обучающей ситуации для детей подготовительной группы «Здоровое питание»**

**(социально – коммуникативное развитие)**

**Конспект игровой обучающей ситуации для детей подготовительной группы «Здоровое питание»**

**(социально – коммуникативное развитие)**

Автор: Калистратова Валентина Леонидовна

Организация: БДОУ МО «Детский сад № 50»

**Цель:**сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.

2. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

3. Научить детей выбирать самые полезные продукты.

4. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, формировать привычку к здоровому образу жизни.

5. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Материалы:** письмо от Карлсона, картинки с изображением продуктов питания, загадки о продуктах, картинки фруктов и овощей, кока – кола, яичная скорлупа, вода

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть**

Воспитатель: Ребята, сегодня, мне на электронную почту пришло письмо, адресованное вам, но оно не подписано. Вам интересно узнать от кого оно? Тогда давайте его прочитаем.

Здравствуйте, друзья! Обращаюсь я к вам из больницы. В больнице я оказался из-за того, что у меня ухудшилось здоровье, хотя я мужчина в самом рассвете сил: заболела голова, живот, всё тело вялое. Доктор говорит, что для того, чтобы быть здоровым мне нужно правильно питаться. Но я и так хорошо питаюсь,

- на завтрак съел: сливочный торт с лимонадом, чипсы, леденцы, шоколад и пепси – колу;

- на обед ел картошку фри, гамбургер, запивал всё лимонадом;

 - ну а на ночь я ел пирожные и конфеты.

Это моя любимая еда. Наверное я скоро буду здоров!

Но мне становилось только все хуже, а вчера меня положили в больницу.

Ребята! Помогите, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы чувствовать себя хорошо?»

Воспитатель: Ребята, ну что, вы догадались, кто автор этого письма.

 *(предполагаемый ответ детей Карлсон)*

Воспитатель. Жаль Карлсона, заболел. А как вы думаете , почему?

*(предполагаемый ответ : он неправильно питается, ест одни сладости, не ест здоровые продукты)*

Воспитатель: Как вы думаете, можно ли Карлсону чем-нибудь помочь?

Ребята, поможем Карлсону? *(ответы детей)*

Но для того, чтобы помочь Карлсону, мы должны с вами понять, какая же пища полезна для людей. А ваши советы можно снять на камеру и отправить Карлсону.

**II. Основная часть**

Для начала я хочу спросить у вас, что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

А для чего мы едим? *(человек****питается****, чтобы жить)*.

 Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но она нужна нам для роста и развития.

А как вы думаете, какая разница между полезной и вредной пищей? *(ответы детей)*

Ребята посмотрите, на этой картинке изображена пищевая пирамида, в нижней части находятся продукты, которые можно употреблять в большом количестве, а чем выше продукты расположены, тем реже их нужно употреблять.

А теперь, я предлагаю вам рассмотреть картинки продуктов и решить, какие из них мы будем употреблять в пищу часто, а какие редко.

*(Дети рассматривают пищевую пирамиду)*

Скажите, человек может прожить без еды? *(ответы детей)*

Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – **питаться**. Во многих продуктах есть вещества, которые очень полезны нашему организму. Что это за вещества? *(Ответы детей)*

 Какие витамины вам известны*?(Ответы детей)*

Чем полезны витамины *(Ответы детей)*

Доктор Пилюлькин, который лечит Карлсона, передал нам в конверте загадки, давайте их отгадаем.

1) Сидит дед в шубы одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает! *(лук)*

2) Летом в огороде свежие зеленые, а зимою в бочке жёлтые, солёные отгадайте молодцы, как зовут нас *(огурцы)*

3) Круглое, румяное, сочное и сладкое, очень ароматное, наливное, гладкое, тяжёлое, большое, что это такое? *(яблоко)*

4) Ярко жёлтый, ароматный, кислый – но на вкус приятный, хорош очень с чаем он, а называется *(лимон)*

5) Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я. *(капуста)*.

6)Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто… *(молоко)*.

7) С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый. *(апельсин)*.

Как одним словом назвать отгадки, что это? *(Продукты питания)*.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(мёд, гречка, геркулес, изюм)*. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным *(рыба, мясо, яйца, орехи)*. А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное **здоровье**.

Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред **здоровью человека**, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.

**Дидактическая игра «Полезная тарелка».**

Посмотрите, у вас у каждого на столах есть зеленые и красные тарелки, а также картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на зеленой тарелке, а вредные положим в красную тарелку.

*(Дети выполняют задание)*

-Ребята, посмотрите, как много продуктов оказалось в красной тарелке. Давайте выбросим их в мусорное ведро! *(выбрасываем в ведерочко).*

- Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро?

А хотите быть большими и сильными?

Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?

**Мы запомним навсегда -**

**Для здоровья нам нужна витаминная еда!**

***Молодцы. Отлично справились!***

**Физкультминутка: «Вершки и корешки»**

**Воспитатель объясняет правило:** - Дети, я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны. Если мы у этого овоща едим то, что растёт над землей , то руки поднимаем вверх. Это – вершки.

- Если едим то, что растет в земле, то приседаем – это «Корешки».

- Если у растения съедобны и вершки и корешки, то подпрыгиваем.

- А если это вообще не съедобно, то топаем ногами.

*( Воспитатель  может путать детей, говоря одно, показывая другие движения. В руках – картинки).*

Картофель – корешки.

Тыква – вершки.

Свёкла – корешки.

Морковь – корешки.

Огурец – вершки.

Помидор – вершки

Редис – корешки

Лук – вершки и корешки

Карандаш , мячи, мыло, книга….

***Молодцы ребята!***

**Игра: «Угадай на вкус».( Дети встают в круг, закрывают глаза, открывают рот.)**

**Воспитатель:** - Я предлагаю вам поиграть в игру «Угадай на вкус». Нужно будет узнать продукты по их вкусовым качествам закрытыми глазами.

(на тарелочке, на зубочистках кусочки продуктов).

- Этот корнеплод богат витамином, который очень полезен для зрения. (Морковь).

- Этот сладкий тропический фрукт, снимает стресс, улучшает работу мозга (банан).

- Этот продукт – не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. (Мёд)

- Этот овощ силён в борьбе с простудой. В желудке он еще убивает вредные микробы. (Чеснок)

-Этот продукт похож на мозг человека. Считается, что он прибавляет ум, улучшает память. (Грецкий орех)

- Этот продукт очень полезен для работы сердца и сосудов. (Изюм).

- Этот продукт полезен для работы нашего желудка, а также способствует укреплению и улучшению зрения (чернослив).

- Этот фрукт силён в борьбе с простудой (лимон).

- Этот фрукт полезен «всем». Полезен для зубов и десен. (яблоко).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы всё правильно угадали и назвали. Конечно, полезных продуктов гораздо больше, это только некоторые из них.

**« Полезная и вредная еда» (картинки)**

**Воспитатель:** - По соседству с полезными продуктами живут другие продукты. Какие? (Вредные – Кока – кола и другие газированные напитки, сладости, торты и пирожные, чипсы, кириешки и т.д.). - Чем же они вредны?

**Ответы детей**:- От них болит, пучит живот, портятся зубы, толстеют и т.д.

**Воспитатель:** - Чтобы ответить  на этот вопрос, проведем опыты – эксперименты.

Только помните! Ничего не пробуем на вкус, даже если очень хочется.

**Воспитатель:** Давайте, узнаем, правда ли, что «Кока – кола» и другие газированные напитки опасны для наших зубов? Для этого опыта мы возьмем скорлупу куриного яйца. Они очень похоже по своему составу на наши зубки. Опустим скорлупу в стакан с «Кока – колой»  и в другой стакан с водой тоже опустим скорлупу. Скорлупа в газировке окрасилась в коричневый цвет, потемнела, появились шероховатости. Она стало хрупкой. А скорлупе, находящаяся в воде, не изменилась. Так значит, чем вредны «Кока – кола» и другие газированные напитки для нашего организма? (ответы детей – они портят наши зубы, так они постепенно разрушаются).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята!

**« Правила питания» (конверт с правилами).**

**Детям раздаются по 2 кружка:** красный и зеленый

**Воспитатель:** - Ребята, представьте себе, что вы маленькие светофоры. Если правило верное, то вы «Включаете» - показываете зеленый кружок, если правило неверное, то следует показать красный.

- Садиться за стол с немытыми руками.

- Сидя за столом размахивать руками, болтать ногами, разговоривать.

- Есть в  одно и тоже время, не менее трех раз в день.

- Есть быстро и торопливо.

- Обязательно есть овощи и фрукты

- Тщательно пережевывать пищу.

- Больше есть сладостей.

- Есть сидя за телевизором, за компьютером.

- Не употреблять в еду чипсы, лимонад, кириешки.

- После еды полоскать рот.

(Дети показывают нужные кружочки).

**3 Заключительная часть**

Ну, вот мы с вами и смогли понять, какая же пища полезна для людей. А как вы думаете, если бы Карлсон был с нами, что бы он нам сказал? *(****спасибо вам большое, что откликнулись на мою беду. Огромное вам спасибо, что помогли мне разобраться, какие продукты полезны для здоровья. Теперь я буду питаться правильно****).*

Молодцы, ребята, спасибо вам, что помогли Карлсону и не остались равнодушными.

**Рефлексия**

Ребята, скажите мне, пожалуйста, о чём мы сегодня с вами говорили, кому старались помочь?

А как вы думаете мы сегодня смогли помочь Карлсону?

Что вам понравилась сегодня на занятии?

Кому не понравилось?

Что нового вы сегодня узнали о питании?

Что запомнилось больше всего?

Ребята, мне всем спасибо за активную работу.