Конспект

организованной образовательной деятельности

по образовательной области

«Познавательное развитие»

в старшей группе

Тема: «В гостях у Феи Здорового питания».

Подготовила:

воспитатель МБДОУ «Детский сад №11

«Сказка» ст. Георгиевской»

Подлужная Елена Петровна

ст. Георгиевская

2021 год

**Тема:** «В гостях у Феи здорового питания»

**Цель:** Систематизировать знания детей о правилах правильного, здорового питания.

**Группа:** старшая

Задачи:

**Образовательные задачи:**

-объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;

– помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной

- формировать умение детей планировать свою деятельность;

**Развивающие задачи:**

-развивать внимание, мышление, воображение, речь, активный и пассивный словарь, самостоятельность при выполнении заданий;

-развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания;

**Воспитательные задачи:**

-воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

-раскрепостить детей с помощью сказочно-игровой мотивации.

- воспитывать самостоятельность, инициативность.

**Здоровьесберегающие:**

-создавать спокойный, доброжелательный микроклимат в группе в процессе совместной деятельности;

-следить за сохранением правильной осанки, техникой безопасности.

-способность снятию психо-эмоционального напряжения, утомления и созданию хорошего настроения

**Словарная работа:**

- обогащение словаря детей: питаться, питательные и полезные вещества, здоровое питание, меню, полезная и не полезная еда.

- активизация прилагательных в активной речи детей.

**Оборудование:**

- проектор, *Оборудование:* Проектор, презентация по теме, магнитофон с USB. Д/игры: *«Разрезные картинки», «Составь меню на обед», «Полезная и неполезная еда», «Узнай крупу», «Угадай, и назови».*

*Интеграция образовательных областей:* «Познавательное развитие», «Физическая развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»

**Ход образовательной деятельности:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята. Это детский сад № 39 «Золотая рыбка» города Георгиевска? Значит, я пришла по адресу.Меня зовут Елена Петровна. Я хочу с вами поговорить о вкусной и здоровой пище. А отвечать можно всем вместе, дружно! Начинаем!

Каша-вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? (Да)

Щи –отличная еда.

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?(Нет)

**Воспитатель:** Скажите, а может человек прожить без еды? **(**нет).

Вы знаете, некоторое время может, но совсем недолго. Для того чтобы человек жил, нормально рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек? (мясом, рыбой, молоком, овощами, фруктами).

**Воспитатель:**Правильно ребята, в продуктах содержатся питательные, то есть полезные вещества, которые помогают нам нормально расти и развиваться.

**Воспитатель:** Ребята, вы знаете *секреты правильного питания?* Тогда предлагаю вам отправиться в страну «Правильного питания». Согласны?

Дети: Да

Воспитатель: закройте глаза.  Послушаете волшебную музыку. Она поможет попасть нам в эту замечательную страну.

*Включается тихая музыка, воспитатель превращается в Фею.*

За горами, за долами есть чудесная земля.

Страна «Здорового питания» называется она!

**Воспитатель-Фея:**  Я Фея Здорового питания, рада вас видеть!

Дети здороваются с Феей.

**Воспитатель-Фея :** зачем пожаловали к нам ? Что хотите?

**Дети :** Мы хотим узнать секреты правильного питания .

**Воспитатель-Фея:** С удовольствием открою вам свои секреты, но только после того как вы выполните мои задания.

*Первый секрет вы узнаете, если соберёте* ***«Разрезные картинки».*** *А для этого вам нужно разделиться на две группы подойти к столам. Вам понятно задание? Тогда приступайте.*

-Что у вас на картинке? (Фрукты).

- А у вас? (Овощи).

-Как вы думаете, что содержится в овощах и фруктах?

Дети: витамины.

-В каких ещё продуктах содержатся витамины? (мясо, рыба, молочные продукты).

- Для чего человеку витамины? *(Чтобы расти и не болеть)*

-Да ребята витамины помогают думать, двигаться защищают нас от болезней.

*Вот и первый мой секрет.*

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Нужны овощи и фрукты.

И полезные продукты.

*А второй секрет* вам расскажу, если вы отгадаете мою загадку.

Из крупы её сварили,

Посалили, подсладили.

Эй, ну где же ложка наша?

Так вкусна на завтрак…(Каша)

*Вот вам второй секрет- очень полезно есть на завтрак каши.*

**Игра *«Угадай и назови».***

Посмотрите на экран!

Это что за крупа? (рис).

Каша из риса как называется? (рисовая).

Каша из гречки? (гречневая).

Из пшена? (пшённая).

Из кукурузной крупы? (кукурузная).

Из манной? (манная).

**Физкультминутка *«Узнай крупу»***

Скажите мне, пожалуйста, чтобы сварить кашу какие продукты нам будут нужны (Молоко, крупа, сахар и соль).

А предлагаю сварить необычную кашу! Кто у нас хочет побыть молочком…

А кто крупой... А ещё нам нужен сахарок и соль… (воспитатель распределяет роли).

Всё готово можно варить кашу.

1,2,3,

Кашу нам горшок вари. *Держатся за руки идут по кругу*

Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем.

Наливаем молоко. Выходит молоко в центр круга

Мы внимательными будем- *Держатся за руки идут по кругу*

Ничего не позабудем.

Сыпем соль Выходит соль

Мы внимательными будем- *Держатся за руки идут по кругу*

Ничего не позабудем.

Сыпем сахар Выходит сахар

Мы внимательными будем- *Держатся за руки идут по кругу*

Ничего не позабудем.

Насыпаем мы крупу Выходит крупа

Мы внимательными будем- *Держатся за руки идут по кругу*

Ничего не позабудем.

Каша варится пых-пых, Руки к верху, приседаем

Пых-пых

Для друзей и для родных. Вот и сварили кашу!

Как вы думаете, какая каша у нас получилась (сладкая, молочная, вкусная).

Раскрыть *третий секрет в*ам поможет игра *«Составь меню на обед».* Ваша задача составить меню на обед из трех блюд. Присаживайтесь за столы.

Перед вами лежит игровое поле «меню» на нем стоят цифры 1,2,3. Это значит первое, второе и третье блюдо. На тарелочках карточки с иллюстрациями различных готовых блюд. Ваша задача, используя карточки составить своё полезное меню. Приступайте.

-Дима, что ты нам предложишь на обед? А ты Маша?

Посмотрите друг у друга правильно ли составлено меню.

Молодцы справились с заданием.

Следующий мой секрет такой! На обед нужно есть обязательно горячую пищу! Которая должна быть разнообразной и полезной.

А скажите мне Чипсы, кока-кола -это какая пища?( вредная , не полезная).

Да ребята не вся еда полезна! А узнаете об этом подробно вы, решая следующее задание. (Педагог делит детей на две команды, проводится игра *«Полезная и неполезная еда»*).

Одна команда подойдет к весёлому смайлику, а другая к грустному. Команде весёлого смайлика нужно из предложенных продуктов выбрать полезные продукты и прикрепить на доску, а команде грустного смайлика вредные продукты. Задание ясно? Тогда выполняйте.

-Всё готово. Поменяйтесь местами, и проверти всё правильно. Молодцы.

Вот и последний четвертый мой секретик. Никогда не ешьте вредную, не полезную пищу.

Вот вы и узнали о моих секретах правильного питания! Все задания выполнили верно! Молодцы, ребята, вы меня очень порадовали! А на память о нашей встрече хочу подарить вам вот такие значки (Фея прощается с детьми).

*Снова включается тихая музыка, воспитатель переодевается.*

**Рефлексия:**

**Воспитатель:** С возвращением, ребята! Понравилось вам путешествие?

Ребята вы запомнили секреты правильного питания?

Так как нужно питаться, чтобы быть здоровым и не болеть?

На экране появляется картинка (овощи , фрукты).

1.Нужно есть овощи, фрукты и полезные продукты.

2.(картинка каша) На завтрак нужно есть кашу

3.(Картинка комплексный обед) Нужно есть разнообразную, полезную пищу.

4. Не есть вредную пищу.

**Итог:** *Звучит волшебная музыка*

Все запомнили секреты правильного питания? Молодцы! Если их будете выполнять, будете здоровыми, сильными и красивыми. И я уверена научите правильно питаться своих родных и близких, своих друзей.

А мне пора возвращаться в свой детский сад. До свидания.