Конспект занятия по ознакомлению с окружающим в старшей группе детского сада.

Тема: Богатырская еда.

Программное содержание: расширить представления детей о здоровом образе жизни, значении правильного питания для роста и развития человека, формировать представления о полезных и вредных для здоровья продуктах, познакомить с тем, что ели наши предки, как готовили пищу в старину, пополнить представления детей об очень полезном блюде-каше, о ее пользе и разнообразии, развивать интерес детей к ЗОЖ, желание правильно питаться, заниматься физкультурой для того, чтобы вырасти сильными и здоровыми, развивать интерес к декоративному рисованию, аккуратности, желание выполнить свою работу как можно лучше. Воспитывать интерес к кулинарии, желание научиться готовить, помогать маме.

Ход занятия:

Вводная часть: (воспитатель входит в группу с телефоном).

Дети, мне сегодня позвонил мой знакомый Леша, ему 5 лет, и он тоже ходит в детский сад. Он попал в неприятную ситуацию и попросил помочь ему. Я записала наш разговор – вот послушайте…(включает)

Голос мальчика: Со мной случилась неприятность, я очень расстроен… Мои друзья сегодня утром пригласили во двор поиграть. Я так хотел побыстрее к друзьям, что даже не успел позавтракать, хорошо, что в кармане оказалась конфета. Во дворе мы устроили соревнования по бегу, как настоящие спортсмены. Я очень старался, но проиграл. Очень обидно, я не хотел проигрывать. Помогите мне понять почему я проиграл и как мне стать чемпионом.

Воспитатель: Вот, что произошло с Лешей, как можно ему помочь? Как вы думаете, почему он прибежал последним? (Ответы детей)

Да, правильно, он проиграл, потому что другие дети были быстрее. А кто из вас обратил внимание, что Леша сделал утром неправильно?

Дети: Леша не позавтракал, а съел только конфету.

1 часть.

Воспитатель: Для того, чтобы быстро бегать, быть сильным и вырасти большим человеку нужна энергия. Как и машине, чтобы ехать, нужно топливо-бензин. А человек энергию получает из пищи. Поэтому очень важно вовремя есть и есть правильную, полезную еду. Обязательно нужно завтракать, обедать и ужинать в одно время – тогда желудок хорошо работает и энергии поступает больше.

Есть такое блюдо, которое называется «богатырским», его ели в старину, и едят сейчас. Его подают на завтрак и в детском саду, и в солдатской столовой. (ответы детей)

Да, правильно, это кожа – «богатырская еда». А кто готовит самую вкусную кашу? Правильно, наши бабушки. Мы отправляемся в гости к бабушке Марии. Она все знает про кашу и умеет ее очень вкусно готовить. (Дети и воспитатель проходят в помещение, стилизованное под русскую избу) Их встречает бабушка Мария в русском костюме.

Бабушка: Здравствуйте, гости дорогие, проходите на лавку присаживайтесь, рассказывайте, с чем пришли?

Воспитатель: Вот, бабушка, хотим узнать, почему кашу называют «богатырской» едой!

Бабушка: Да потому что каша очень полезная. Каждое зернышко, каждая крупинка каши выросла в чистом поле, под ярким солнышком. Солнце отдало зернышкам свое тепло, зерно становилось вкусным, полезным. Мы с вами можем положить в тарелку маленькую частичку солнышка – вот такая она волшебная – каша.

Люди говорили про кашу

«Каша – матушка наша»

«Щи да каша – пища наша»

«Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит»

«Если про кашу не забудешь – здоровым будешь»

«Где щи да каша – там место наше»

Посмотрите, у меня мешочки с крупой, давайте посмотрим (высыпает крупу из мешочка в миску). Это какая крупа? (дети рассматривают и называют крупу и кашу, которая из нее получится – гречневую, рисовую, овсяную, манную, пшено)

Дидактическое упражнение «Варим кашу» (дети подбирают необходимые продукты и посуду для приготовления каши)

Бабушка: Молодцы, вы правильно подготовились, а у меня еще есть «волшебный» горшок, в котором кашу варили в русской печи. Каше в горшке получилась еще вкуснее и полезнее.

Мы наливаем в горшок молоко, насыпаем в горячее молоко крупу, кладем соль и сахар и ставим кашу вариться. Чтобы каша «не убежала», не пригорела, нужно постоянно помешивать. Когда каша сварилась, горшок нужно поставить в теплое место, чтобы каша стала еще вкуснее.

3.А мы пока каша варится, вспомним потешку.

Пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона кашу варила»

Бабушка: Молодцы дети, помогли мне кашу сварить. А теперь давайте на стол накрывать. Какую посуду мы возьмем? (ответы детей)

Разбирайте посуду, накрывайте на стол…. Ой смотрите, какие у нас тарелочки с рисунком. Я думаю, они не простые – их нужно раскрасить. У меня тут есть корзинка с цветными мелками.

4. Дети по музыку раскрашивают тарелочки.

Воспитатель: Давайте подарим наши тарелочки бабушке Марии она украсит ими свою избу. (дети отдают тарелочки бабушке)

Бабушке: Спасибо, вам, дети, очень красивые тарелочки. А теперь давайте кашу кушать.

Воспитатель: Дети, мы забыли про Лешу, давайте ему позвоним и пригласим его к нам в гости, расскажем ему о пользе каши. Он будет каждый день есть кашу на завтрак и будет самым сильным, умным и быстро вырастет.

1 ребенок: Ешьте кашу каждый день

Силы набирайтесь!

А чтоб было веселей,

Спортом занимайтесь!

2 ребенок: В каше сила

В каше смелость,

В каше русская душа!

В каше молодость и честность,

Каша очень хороша.

Спасибо, бабушка Мария, мы отправляемся домой, в детский сад там уже нас ждет каша на завтрак – мы ее обязательно всю съедим. (дети прощаются и уходят)

5. На следующий день в группу приглашают мальчика Лешу и дети рассказывают ему о пользе каши.