Конспект развлечения для детей старшего дошкольного возраста

«Правильное питание — залог здоровья»

**Москвина Елена Анатольевна,**

**Моисеева Людмила Валентиновна**

Цель: Привитие навыков здорового образа жизни; актуализация знаний о правильном питании.

Задачи:

Обучающие: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях *«питательные вещества»*, *«правильное»*, или *«здоровое питание»*.

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: разовые тарелки и ложки по количеству детей, кастрюля,муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; электронная презентация по теме.

Активизация словаря: *«питательные вещества»*, *«правильное»* или *«здоровое питание»*.

Предварительная работа: Разучивание песни *«Витамины»*, рассматривание иллюстрации с изображением продуктов питания рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; карточки с изображением витаминов А, В, С, и на них продукты в которых имеется данный витамин. Разучивание физкультминутки. Проведение дыхательной гимнастики *«Остудим борщ»*.Игры: *«Полезные и неполезные продукты»*, *«Юный кулинар»*.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании. Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое - то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать - питаться. А чем питается человек?

Дети: 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 посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие.

Паказ плаката «Пирамида питания»

Песня *«Витамины»*

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду, ваше любимое блюдо.

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется *«правильным»* или *«здоровым питанием»*. Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании? Тогда давайте отправимся в страну *«Здоровья»* и познакомимся с доктором *«Здоровая пища»*. Поедем мы с вами на поезде.

Ну что готовы, сядьте поудобнее наш поезд отправляется:

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут в страну *«Здоровье»* компанию ребят. Пока мы едем, давайте немного отдохнем

Физминутка

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

Воспитатель: Ну, вот и страна *«Здоровья»*.

Появляется Доктор Здоровичок

Доктор:Здравствуйте ребята, рада вас видеть! Зачем пожаловали?

Воспитатель: Хотим, чтобы вы рассказали нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Доктор: С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такая здоровая и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь. Хотите узнать, чем же я питаюсь?

Дети: Да.

Доктор: Тогда отгадайте загадки:

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)*

Ты конфеты не ищи -

Ешь с капустой свежей… *(щи)*

За окном зима иль лето

На второе нам -… *(котлета)*

Ждем обеденного часа –

Будет жареное… *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы.

Десятки есть блюд из различной… *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты -

Вместе все они - … *(продукты)*

Доктор: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да.

Воспитатель: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи. А еще наши дети знают, из каких овощей разные супы готовятся, и сейчас мы тебе покажем. Выберем из корзинки нужные овощи и положим их в кастрюлю.

Игра *«Юный кулинар»*

Доктор: Молодцы! Какой аппетитный борщ у вас получится, давайте попробуем? Ребята, борщ такой горячий, давайте остудим его.

Проводится дыхательная гимнастика *«Остудим суп»*

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука *«ф – ф – ф»* Повторить 3-4 раза.

Доктор: Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Доктор:Знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовём.

Дети: Сметана, творог, сыр. йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Доктор: Да. молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране Здоровья.

Игра *«Полезные и неполезные продукты»*

Доктор: Сейчас вы увидите на мониторе компьютера слайды – картинки. Если изображен полезный продукт – то вы хлопаете в ладоши. Если – не полезный, то один раз топаете ногой.

Доктор: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу *«Золотые правила питания»*, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное – не переедайте.

2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3. Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

4. Воздерживайтесь от жирной, солёной и острой пищи.

5. Овощи и фрукты – полезные продукты.

6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

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

Доктор уходит.

Рефлексия

Воспитатель: Ребята, что нового вы узнали от Доктора Здоровая пища?

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят есть в стане Здоровячков.

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Какиевредныепродуктыпитаниявызнаете?

Воспитатель:Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

А сейчас нам пора отправляться в группу. Занимайте свои места в вагончиках, поехали.

Звучит песня *«Если хочешь быть здоров»*