

Конспект занятия по здоровьесбережению в средней группе «Полезные и вредные продукты»

Программное содержание:

Учить различать полезные и вредные продукты;

Закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания;

Уточнить знания детей о правилах здорового питания;

Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье

Предварительная работа: беседы о продуктах питания, знакомство с обобщающим понятием «продукты питания».

Дидактический и наглядный материал: телефон, посылка, продукты питания, ведро, плакат, корзины, карточка с правилами здорового питания, «витаминные тарелки».

Словарная работа: вещества, витамины, полезные и вредные продукты, разнообразная еда.

Ход занятия:

Ребята, давайте поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуй! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Ребята, вчера мне на телефон пришло сообщение, оно от жителей страны Неболейка. Они пишут, что раньше они никогда не болели, бегали, играли, веселились, а сейчас заболели - болят животы! Они просят, чтобы мы с вами помогли им, выяснили, почему же они заболели. Поможем? А для этого я их попросила прислать нам посылку, и положить в нее то, что они кушают. Давайте, посмотрим, что в этой посылке. (в посылке чипсы, сухари, кола). Ребята, а я поняла, почему жители страны Неболейка заболели. Посмотрите, чем они питаются, что это? Разве можно кушать чипсы и пить газировку? Почему? Это вредные продукты, они вредят нашему здоровью. (Выбросить вредные продукты)

Посмотрите, у меня есть плакат, что на нем изображено? (дети перечисляют) А одним словом – это (продукты)? Ребята, а вы знаете, что бывают продукты полезные для нашего здоровья, а бывают и вредные. А что содержится в

продуктах, которые полезны для нас, почему они полезные? (содержатся витамины, питательные вещества). Благодаря им у нас лучше видят глаза, здоровые зубки и кости, лучше работает сердце, мы становимся сильными и не бодем. Продукты, которые вредны для нашего организма – это жареное, соленое, острое, а также вредно есть много сладкого, может заболеть живот, зубки, как у наших жителей страны Неболейка.

Посмотрите на плакат, давайте подумаем, чем же полезно молоко?(фрукты, мед, каша и т.д.).

Ребята, вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду (ответы детей). И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают разные полезные продукты. Еда должна быть разнообразной.

Физминутка. А теперь мы немного поиграем

Я называю продукты питания, если это полезный продукт, то вы поднимаете руки вверх, если вредный, то хватаетесь за животики и приседаете.

(молоко, рыба, чипсы, каша, кола, яблоко, кириешки, суп.....)

Ребята, теперь вы знаете какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и не болеть. Помните, что жители страны Неболейка просили нас о помощи? Давайте наполним эту посылку теми продуктами, которые полезны для нашего организма, от которых у нас не заболят животы, и отправим жителям страны Неболейка. У меня есть корзина с продуктами.

Теперь жители страны Неболейка не будут болеть!
Обязательно отправлю эту посылку.

Ребята, а чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила здорового питания. Я вам буду читать

правила, если вы со мной согласны, то хлопаете в ладоши. Если нет – топаете ногами.

- перед едой надо всегда мыть руки с мылом
- есть нужно в любое время, даже ночью
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья

- есть надо быстро
- пищу надо глотать не жуя
- полоскать рот после еды вредно
- нужно кушать разнообразную пищу
- есть надо в меру и не переедать

Теперь мы с вами знаем еще и правила здорового питания. Давайте мы их тоже отправим жителям страны Неболейка, чтобы они тоже знали эти правила. (письмо положить в посылку)

Ребята, теперь вы знаете, какие продукты полезны для нашего здоровья, у меня для вас небольшое задание, карточки, которые у вас на столах, вы отдадите родителям, и мы с вами узнаем, знают ли ваши мамы и папы, что нужно кушать, чтобы быть здоровыми. А вы им дома не помогайте!

Итог. Ребята, а теперь давайте вспомним, что мы сегодня узнали на занятии? В какие игры мы играли? Что вам больше всего понравилось?

Молодцы! Я думаю, что вы теперь будете кушать полезные продукты и будете здоровыми и сильными. Вы хорошо сегодня занимались.