

**Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Дудинский детский сад комбинированного вида «рябинка»**

**Занятие в старшей группе**

**УРОК ЗДОРОВЬЯ тема: «Здоровое питание»**

**ВОСПИТАТЕЛЬ: Киселева Инна Валерьевна**

Г.Дудинка  
2021

ЦЕЛЬ: формирование у детей культуры здорового питания;

ЗАДАЧИ:

- ✓ развивать умение детей осознанно в соответствии с возрастом подходить к своему питанию;
- ✓ расширять знания об овощах, фруктах и ягодах и других полезных продуктах;
- ✓ формировать элементарное чувство меры в употреблении разнообразных продуктов питания;
- ✓ подвести к выводу о том, что полезны все продукты, но особенно овощи и фрукты;
- ✓ воспитывать правильное отношение к своему здоровью, желание и стремление быть здоровым.

МАТЕРИАЛ: аудиозапись, книга с вырванными страницами, картинки для подвижной игры.

Ход занятия:

Педагог: Ребята, посмотрите, сегодня мне принесли посылку, хотите посмотреть, что в ней?

*(разворачивают посылку, достают книгу)*

- Это книга «Книга о вкусной и здоровой пище»

*(книга говорит сказочным голосом)*

Книга: здравствуйте, дорогие друзья! Я – книга о вкусной и здоровой пище. Я рассказываю о правилах питания, даю советы для поддержки и укрепления здоровья при помощи полезных продуктов.... Многим пригодились мои знания. Но однажды с моими советами решил познакомиться мальчик по имени Фырка. Он очень рассердился, что чипсы, жареную картошку, чизбургеры и кока – колу употреблять каждый день очень вредно и раскидал все мои страницы. И теперь у меня вместо советов – одни пробелы на страницах. Мне могут помочь только те, кто помнит и знает всё о полезных продуктах...

Педагог: что же делать, дети? *(дети отвечают: помочь книге, вспомнить и рассказать все советы о полезных продуктах).*

- О чём можно рассказать в книге? *(дети отвечают: о витаминах, которые находятся в продуктах, а больше всего их в овощах и фруктах. О*

том, какие продукты вредно часто употреблять в пищу. О правилах питания.)

- Ребята как называется книга? (дети отвечают «Книга о вкусной и здоровой пище»)

- Что, же такое здоровье?(дети отвечают, педагог записывает и подытоживает)

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это когда ты весел.

Здоровье – это когда ты счастлив.

У здорового человека все получается.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и животным.

- Вот какие вы молодцы вот и готова страничка книги(показывает подготовленную страничку, вставляют в книгу)

- Чтобы быть здоровым, что нужно делать?(дети отвечают)

- Чтобы здоровым оставаться, нужно правильно питаться! А сейчас давайте поиграем. Игра на внимание «Да и нет» (Очень быстро отвечайте. Но смотрите не зевайте! Если «да» - в ладони хлопни. Если «нет» - ногою топни. Только пол не провали. Все понятно? Раз, два, три!)

Каши – вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (да)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи – отличная еда, щи полезны детям? (да)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет грядка, овощи полезны? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это полезно, дети? (нет)

Гречневая каша – матушка наша, а хлеб ржаной - отец родной? (Да)

От гриппа и ангины нас спасают витамины. (да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

Педагог: Мы повторили правила питания, а для чего они нужны? *(дети отвечают: чтобы быть здоровым, чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу, педагог записывает и показывает подготовленную страницу с игрой «Да и Нет».)*

Педагог: вот и появилась еще одна страница *(вставляют в книгу)*

Педагог: ребята, а как вы думаете, а зарядка полезна? *(дети отвечают) может разомнемся? (Логоритмика по стихотворению «Овощи» Юлиан Тувим)*

Хозяйка однажды с базара пришла, Хозяйка с базара домой принесла: Картошку,	(шаги на месте)  (поворот в право)
Капусту,	(поворот в влево)
Морковку,	(наклон перед собой, руки вперед)
Горох,	(движения пальчиками как будто рассыпался горох)
Петрушку и свеклу.	(руки над головой – руки изображают круг)
Ох!..	(два раза вытираем пот со лба)
Вот овощи спор завели на столе –	(грозим пальчиком правой руки)
Кто лучше, вкусней и нужней на земле: Картошка? Капуста? Морковка? Горох?	(затем левой)

Петрушка иль свекла?Ох!..	
Хозяйка тем временем ножик взяла	(встречные движения ладоней)
И ножиком этим крошить начала: Картошка Капуста Морковка Горох Петрушка иль свекла. Ох!..	(резкие движения вверх-вниз)
Накрытые крышкой, в душном горшке	(правой рукой изображаем кастрюлю, левой мешаем)
Кипели, кипели в крутом кипятке: Картошка Капуста Морковка Горох Петрушка иль свекла. Ох!..	(наоборот)
И суп овощной оказался не плох!	(потираем живот)

Педагог: вот появилась еще одна страничка в нашей книге, мы эту веселую зарядку в нее и вставим.

Педагог: для чего мы едим?*(ответы детей)*

Педагог: пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- Что находится в полезных продуктах? *(витамины)*

У каждой витаминки есть свое название. А,В, С, D.

*(педагог читает и показывает картинки, задает детям вопросы)*

### **Витамин А**

Расскажу вам не тая.

Как полезен я, друзья

Я в моркови и в томате,

В тыкве, персике, салате.

Съешь меня и подрастешь.

Будешь ты во всем хорош

Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок (зрение)

*Как называется витамин? В каких продуктах он содержится? Какую пользу приносит? Дети отвечают*

### **Витамин В**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр.  
Мясо, птица и кефир  
Дрожжи, курага, орехи  
Вот для вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я!  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку.  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам. (сердце)

*Как называется витамин? В каких продуктах он содержится? Какую пользу приносит? Дети отвечают*

### **Витамин С**

Землянику ты сорвешь  
В яголке меня найдешь  
Я в смородине, в капусте  
В яблоке живу и в луке  
Я в фасоли и в картошке  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины  
Ну а лучше съесть лимон.  
Хоть и очень кислый он. (простуда)

*Как называется витамин? В каких продуктах он содержится? Какую пользу приносит? Дети отвечают*

### **Витамин D**

Я – полезный витамин  
Вам друзья необходим!  
Кто морскую рыбу ест  
Тот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбишь.  
Силачом тогда ты будешь  
Есть в икре я и в яйце.  
В масле, в сыре, в молоке. (крепкие кости)

*Как называется витамин? В каких продуктах он содержится? Какую пользу приносит? Дети отвечают*

Педагог: молодцы, ребята, теперь можно и поиграть, поделимся на команды. Возьмите круги, они соответствуют цвету витамина.

### **Подвижная игра «Подбери продукты к витамину»**

*(В середине зала стоит стол с картинками продуктов. С четырех сторон стоят корзинки, со своим витамином. Задание: каждой команде нужно добежать до стола и взять тот продукт, в котором содержится этот витамин.)*

*После игры проверить правильность принесенных продуктов, педагог задает вопросы, дети отвечают.*

Педагог:

Чем полезен витамин А? (глаза)

Чем полезен витамин В? (сердце).

Чем полезен витамин С? (простуда).

Чем полезен витамин D? (крепкие кости)

Вот и появилась еще одна страничка. Можно в книгу вставить и информацию о витаминах.

Педагог: скажите, пожалуйста, все ли продукты полезны. *Чем вреден торт? Лимонад? Да вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.*

Молодцы, вы все правильно отвечаете, может придумаем наш девиз? Например: «Прежде чем за стол нам сесть мы подумаем, что съесть.»

*Дети придумывают девиз и записывают в книгу.*

Педагог: вот в книгу и вернулись все странички.

Рефлексия. Что расскажите дома? Что вам понравилось? Что было трудно?