КОНСПЕКТ ООД ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ (6-7 ЛЕТ) «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

«РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ», «ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ», «СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ» И «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ЦЕЛЬ: формирование ценностного отношения к себе и своему здоровью. Закрепление пройденного материала по теме: «Здоровый образ жизни».

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 бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни.

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

Пальчиковая гимнастика «обжора», физминутка «вершки и корешки».

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:

 Интерактивная доска, презентация «витамины», д/и: «что лишнее?»; корзина, муляжи овощей и фруктов: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; разрезные картинки продуктов, карандаши, тетради по здоровому питанию.

Активизация словаря: питательные вещества, правильное, здоровое питание, витамины.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

Беседы: «о здоровом образе жизни», «где живут витамины», «закаливание – как один из способов здорового образа жизни». Д/и: «найди пару», «четвертый лишний». Чтение художественной литературы: русская народная сказка «Вершки и корешки».

ХОД:

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании.

К нам в гости пришёл друг Филя с загадками, хочет проверить ваши знания.

Филя: А теперь будьте внимательны! Вот загадки - давайте отгадки.

Что полезно всем известно

Я ответ найду легко

На моей любимой чашке

Нарисованы ромашки

Ну, а в чашке …

(Молоко)

Белая бочка, на ней не сучочка.

(Яйцо)

Можем мы из разных круп

Приготовить вкусный …

(Суп)

И пшеничный, и ржаной

Пахнет он землёй родной.

(Хлеб)

Нет, совсем не из-за дыр

Любят мышки вкусный …

(Сыр)

Филя: Ребята как можно назвать одним словом эти отгадки.

Дети: Продукты.

Филя: А давайте теперь поиграем (пальчиковая гимнастика «обжора»)

Воспитатель: Филя остался доволен вашими ответами.

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.

Воспитатель: 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 они содержатся.

 **Презентация «Витамины»**

**А** – в рыбьем жире, яичных желтках, сливочном масле, в плодах жёлто-оранжевой окраски – моркови, томатах, шиповнике, абрикосах, персиках, и цитрусовых.

**В** – в хлебе, дрожжах, гречневой и овсяной крупах, печени.

**С** – в сырых фруктах, овощах, ягодах и их соков, особенно в чёрной смородине, шиповнике, лимонах.

**D** – в рыбьем жире, тресковой печени, сливочном масле, сыре, яичных желтках.

**Е** – в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, в зелёных частях огородных растений.

Воспитатель: Ребята, а сейчас закрепим наши знания. Я раздам вам карточки, каждый из вас подумает, какой витамин содержится в данном продукте и назовет его.

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

Дети: Заболят зубы, животы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием». Но здоровье еще зависит и от того, как много двигается человек. Давайте и мы с вами подвигаемся.

**Физминутка**

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов (корешки) присесть. Если наземные (вершки) - встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, горох, морковь, помидор, свекла, огурец, репа).

Воспитатель: А теперь ребята давайте выберем для Фили полезные продукты и сложим их в корзину.

Дети складывают в корзину продукты.

Воспитатель: молодцы, теперь Филя будет питаться полезными для здоровья продуктами.

Но есть еще одно важное правило. Запомни! Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай мыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть!

А у меня для вас, ребята, есть еще одно интересное задание: рассмотрите картинки и правильно расставьте последовательность действий героев цифрами (указать номера под рисунками).

**Закрепление**.

Как называлась наша беседа?

О чём мы с вами сегодня говорили?

(о правильном питании, в пище содержатся полезные вещества – витамины) научились различать полезные продукты от вредных.

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

Филя: Ребята мне пора уходить, а на прощание перечислите 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 пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4.Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

5.Овощи и фрукты – полезные продукты

6.Сладостей тысячи, а здоровье одно.

7. Пейте чистую воду в течение дня!

8. Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 49 г. Апатиты