

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – Детский сад № 114» г. Сыктывкара

Конспект непосредственно образовательной деятельности на
основе программы М.Л.Лазарева «Здравствуй!»

Тема: «Волшебство здоровой еды»

Возрастная группа детей: средняя группа

Воспитатель I категории

Карпузович Н.А.

Сыктывкар, 2014г.

Цель: научить ребенка осознано подходить к своему питанию.

Задачи:

1. Научить детей отличать полезные и не очень полезные для здоровья продукты;
2. Закреплять знания о полезных и вредных продуктах;
3. Формировать знания об основных витаминах и продуктах содержащих витамины;
4. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию;
5. Развивать внимание, память, мышление;
6. Учить правильно дышать во время пения;
7. Развивать двигательную активность.

Оборудование к занятию и пособия: костюм для Ростика, зеленый камень (малахит), корзина с продуктами, маски: огурец, лук, чеснок, картофель, горошек, капуста, морковь, петрушка, свекла, помидор; медальки-витаминки, муляжи продуктов: колбаса, конфеты, лимонад, фрукты, овощи, кетчуп, майонез, молоко, сыр, рыба, пицца; аудио запись песен М.Л. Лазарева «Музыка Здравствуй», «Песенка Ростика», «Обжора», «Веселые движения», «Вредная еда», «Витаминная песенка», «Еда».

Содержание занятия:

*Дети входят в зал, встают полукругом. Исполняется песня «Здравствуй».
Дети садятся.*

Ведущий предлагает послушать сказку:

«...Вновь собрала звезда Солнце все девять планет на Космический Совет. Они были довольны работой первых юных учителей здоровья. Однако еще много вредных привычек оставалось у Фырки, и он продолжал учить этим привычкам некоторых здоровячков. Слово взяла планета Юпитер:

- Давайте попросим в январе быть дежурным по здоровью Президента страны Семитония сына растений Ростика. Он как юный специалист по питанию научит всех здоровячков выбирать полезную для здоровья пищу.

Небесные светила одобрительно замигали и растаяли в утреннем небе.

Здоровячок Хрустик сидел утром на кухне и завтракал. Перед ним на столе были разные продукты: хлеб с маслом, сардельки, вареный картофель, яблочный сок, кефир, шоколадные конфеты, печенье.

- Я не хочу картофель, хлеб и яблочный сок. Я съем три сардельки и все конфеты, - сказал Хрустик маме.

Только он это произнес, как вдруг на столе появился маленький зеленый человечек, похожий на гороховый стручок. Он светился со всех сторон ярким зеленым светом.

Под аудиозапись «Песня Ростика» входит ребенок в костюме Ростика и подпевает:

Я стручок зеленый, Ростик.

Прихожу я к детям в гости.

Мы с петрушкой, луком длинным

Дарим детям витамины.

Кто на завтрак их съедает,

Понемногу вырастает.

Учу я руки с мылом мыть,

А лишь потом и есть и пить.

Учу перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Продукты выбирать

И, в чем их польза, точно знать.

Их медленно жевать,

Чтобы врача не вызывать.

Ростик садится к детям. Ведущий продолжает рассказывать сказку.

Хрустик был так удивлен и счастлив, когда у него в домике появился Ростик, что не мог произнести ни слова. Он лишь сумел выговорить:

- Я обязательно буду выполнять все, о чем ты сейчас пел.

- Спасибо за добрые слова, - ответил Ростик. – я ведь Президент планеты Семитония, и мне нужно постоянно следить за тем, чтобы на планете не появлялись хлюпики. Пожалуйста, запомните, мой цвет зеленый и живу я в зеленой стране Ростия.

Как и у всех юных учителей здоровья, у меня есть свой камень, это зеленый малахит. Если вы захотите со мной встретиться, произнесите волшебные слова:

«Темной зеленью манит
горный камень малахит».

Ростик показывает детям камень.

Ведущий: - Спасибо тебе Ростик, теперь ребята будут знать, как тебя вызвать если им понадобится твоя помощь.

- Ребята, а ведь Ростик не зря переживал, что на планете Семитония могут появиться хлюпики.

Звучит песня «Обжорка» и входит Обжорка с корзиной в руках. Он поет песню и выкладывает все продукты на стол.

Песня «Обжора»

Я маленький обжора, жую все без разбора:

И колбасу, и сушку, и сладкую ватрушку.

Жую, жую, жую и детям не даю.

Я жора-обжора, люблю поесть без спора.

Занят лишь тем, что пью да ем.

Жует и жует мой губастый рот,

Болят живот, болят живот.

Обжорка садится за стол и ест все подряд, после чего у него начинается болеть живот. Выходит Ростик и обращается к Обжорке.

Ростик: - Приветствую тебя Обжорка! Я вижу, что у тебя болят живот.

Обжорка: - Да, вот взял и разболелся!

Ведущая: - Ребята, а вы знаете, почему у Обжорки заболел живот?
(ответы детей)

- Поможем Обжорке вылечить живот? Для этого нам нужно прогуляться и подвигаться.

Звучит песня «Веселые движения» дети выполняют различные движения.

«Веселые движения»

Веселые движения,

Полезные движения,

Кто ими занимается –

Здоровья набирается,

А кто не занимается –

С болезнями наеется.

Припев:

А я люблю играть в футбол.

Я забиваю ножкой гол.

Еще люблю я баскетбол,

Ну и, конечно, волейбол.

Воспитатель: - Обжорка, у тебя еще болит живот?

Обжорка: - Немного.

Ведущий: Мы сейчас споем песенку и подскажем тебе какая еда вредная.

Звучит песня «Вредная еда».

«Вредная еда»
Стой дружок, остановись!
Стой! Стой! Стой!
Пищи жирной воздержись,
Ой, ой, ой!
Ты запомни навсегда – это
Вредная еда
Да-да-да! Да-да-да!
Пищей сладкою, шоколадкою
Ты не увлекайся
Очень острого и соленого
Ты остерегайся.
Только овощи и фрукты-
Вот полезные продукты,
Очень вкусные продукты
Да-да-да!

Ведущая: - Обжорка, ты хочешь поиграть с нами в веселую игру «Вредные и полезные продукты»?

Игра «Вредные и полезные продукты». Дети раскладывают продукты в красный и синий круги. В красный – опасность- вредные продукты, в синий – полезные.

После игры ведущий подходит к полезным продуктам и спрашивает детей, чем они полезны.

Дети: - В них много витаминов.

Исполняется «Витаминная песенка».

«Витаминная песенка»
Я семь витаминов знаю
Каждый день я их съедаю.
Много их во всех продуктах
Больше – в овощах и фруктах.
А- витамин

Бэ – витамин
Цэ – витамин
Дэ – витамин
Е – витамин
Ка – витамин
Пэ – витамин
Все как один.

Воспитатель: - Да, среди нас тоже есть овощи, в которых содержится много витаминов.

Дети в костюмах читают четверостишия:

Я огурчик малосольный.
Съешьте – будете довольны!

Уважают лук все люди-
Я приправа в каждом блюде.

Я чеснок, я всех полезней,
Исцеляю от болезней!

Я картофель молодой!
Съешь, порадуйся едой!

Для родителей и крошек
Предназначен я, горошек!

Это я, капуста!
Королева хруста!

Я морковка, знаю точно:
Любят дети вкус мой сочный.

Я душистая петрушка,
Вся в зеленых завитушках!

Свекла я, и, между прочим,
Я в борще всем нравлюсь очень.

Я румяный помидор.

Лучший был я до сих пор.

Ведущий: - Ну, что Обжорка, теперь ты знаешь, что нужно употреблять в пищу, чтобы быть здоровым.

Обжорка: - Спасибо Вам ребята и Ростик, теперь я тоже буду кушать овощи и фрукты.

Ростик: - Ура! Произошло волшебство витаминов! Обжорка теперь будет есть только полезную еду! А главное овощи и фрукты.

Исполняется песня «Еда»

Песня «Еда»
Вкусная еда, пища и вода,
Всем живым они нужны всегда,
Буду есть и пить,
Чтоб здоровым быть,
Чтобы на земле прекрасной жить.
Вкусная еда, пища и вода.
Буду есть и пить,
Чтоб здоровым быть.

Ростик: - Чтобы вы не забыли про волшебство витаминов, я вам хочу подарить вот эти медальки - витаминки.

Ведущий: - Ребята, большое вам спасибо, за то, что вы научили Обжорку выбирать из множества продуктов - полезные продукты и рассказали о витаминах, которые в них содержатся. Я уверена, в том, что теперь вы будете относиться к своему питанию очень серьезно и поделитесь своими знаниями с мамами, папами и друзьями.