

Конспект занятия «Правильное питание-залог здоровья»

Цель: Формировать у детей **младшего** дошкольного возраста потребность к **здоровому образу жизни**.

Программные задачи:

1. Сформировать понятие о важности **правильного питания**.
2. Дать представление о полезной и вредной пище.
3. Формировать умение взаимодействовать в сюжетах с двумя действующими лицами.
4. Развивать зрительные, слуховые и вкусовые анализаторы, внимание и мышление.

Оборудование: демонстрационный материал «*где живут витамины?*», картинки «*полезные продукты*», муляжи фруктов.

Ход занятия:

Воспитатель: - Дети давайте **поздороваемся друг с другом**, и сегодня я хочу рассказать вам сказку. Хотите послушать?

Дети: Конечно хотим.

Воспитатель: - Но сначала давайте послушаем наше сердечко, покажите мне где находится ваше сердечко.

(дети показывают, если кто не знает, помочь тем детям)

- Слышите, как оно стучит?

А сейчас покажите мне, где у вас глаза, нос, животик. *(и т. д. дети показывают все части тела)*.

Это всё называется – организм человека и ребёнка.

- А теперь послушайте сказку.

«Живут на свете витаминки, они такие крошечные, что их никто не замечает у каждой витаминки есть своё имя, как и у каждого из нас. Живут витаминки в продуктах, но только в тех, которые полезные для человека. Вместе с пищей с тем, что мы едим они попадают в организм человека т. е. в нас.

(Дети слушают и рассматривают картинки, где живут витамины)

Воспитатель: - Вот витаминка А (изображение витамина А – человек красного цвета, эта витаминка важна для нашего зрения. А живёт она в продуктах, которые здесь нарисованы.

(Дети смотрят на картинки, где изображены свёкла, дыня, морковь, петрушка, помидор, капуста)

Воспитатель: - Дети, а сейчас мы познакомимся с витаминкой В
(Изображение витамина В- человек зелёного цвета).

Этот витамин помогает работе вашего сердечка. Посмотрите на картинки (изображение мяса, сыра, хлеба, банана, гороха). Вот в этих продуктах живёт витамин В.

Воспитатель: - Посмотрите, а вот витамин С.

(изображение витаминки С – человек жёлтого цвета)

Этот витамин укрепляет весь организм, делает человека более **здоровым**, неподверженным к простудам.

Воспитатель: - Посмотрите дети на картинки и скажите в каких продуктах живёт витамин С (показ картинок)

Дети: в чёрной смородине, апельсине, лимоне, луке, картошке, петрушке.

Воспитатель: Молодцы дети!

А вот витамин Д (изображение витамина Д – человек синего цвета).

Делает наши руки и ноги крепкими. А живёт витамин Д в говяжьей печени, желтке, сливочном масле, твороге.

Воспитатель: - Дети, но у наших витаминок есть враги, которые их очень не любят – это микробы.

Воспитатель: А сейчас давайте отдохнём.

Физкультминутка:

- Как живёшь? Вот так!
- Как идёшь? (ходьба)
- Как бежишь? (бег)
- Ночью спишь? (имитация)
- Как даёшь? (показ)
- Как берёшь? (показ)
- Как шалишь? (надуть щёки)
- Как грозишь? (показ).

Игровой момент. Стук в дверь. **Воспитатель** открывает дверь и заходит кукла Катя.

Воспитатель: - Ребятки, посмотрите на нашу куклу Катю (показ куклы). Она что – то грустная, наверное она заболела. Кажется, я знаю от чего заболела наша кукла.

Она не любила кушать кашу и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты, и стала наша Катя болеть «*лежит на кровати с большой температурой*». Вызвала мама доктора, приехал врач, посмотрел и сказал:

«Милая кукла Катя, если ты будешь кушать только сладкое, то не прогонишь микробы, и будешь всегда болеть. Кукла Катя не хотела болеть и попросила маму приготовить вкусную кашу на молоке, салат из моркови, чай с лимоном. В молоке, моркови и лимоне было очень много витаминок. Катя всё съела и витаминки попали в её организм и прогнали злого микроба. И стала наша кукла Катя опять **здоровой и весёлой**.

И поняла она, что нужно есть не только сладкое – конфеты, пирожное, мороженое, но и пить молоко, есть много мяса, овощей и фруктов.

Кукла Катя: - Ребята, меня мам послала купить продукты, но я совсем запуталась, и не знаю какие продукты полезные, а какие вредные.

Воспитатель: - Давайте поможем кукле Кате купить полезные продукты.

(Дети находят картинки и размещают на доске).

Кукла Катя: - Спасибо вам ребята, я сейчас знаю, какие продукты полезные для нашего организма.

Воспитатель Дисикова Л.Н.