

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад №100**

620041, г.Екатеринбург, ул. Уральская, 48А тел/факс: (343)341-63-60, e-mail: kgarden100@mail.ru, <http://100.tvoysadik.ru>
ОГРН 1106670020600 ИНН/КПП 6670300106/667001001 ОКПО 67727906

*Конспект занятия по формированию здорового образа жизни
в подготовительной группе
на тему:
«Полезные правила»*

Воспитатель:

Касаткина Я.В.

18.01.2024г.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад №100**

620041, г.Екатеринбург, ул. Уральская, 48А тел/факс: (343)341-63-60, e-mail: kgarden100@mail.ru, <http://100.tvoysadik.ru>
ОГРН 1106670020600 ИНН/КПП 6670300106/667001001 ОКПО 67727906

*Конспект занятия по формированию здорового образа жизни
в подготовительной группе
на тему:
«Полезные правила»*

Воспитатель:

Касаткина Я.В.

18.01.2024г.

Цель:

Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи

Образовательные:

- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Формировать представления детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты.
- Систематизировать знания детей о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Развивающие:

- Развивать мышление, внимание, память, наблюдательность, способность анализировать, связную речь.

Воспитательные:

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение выслушать товарища, работать в группах.
- Воспитывать культуру питания.

Ход беседы.

Чтение и обсуждение рассказа.

Мама: Сегодня бабушка испекла нам очень вкусные пирожки. Попробуйте!

Бабушка: А я пока расскажу вам об удивительных превращениях пирожка. Вот вы откусываете кусочек. Что же происходит с ним дальше? Во рту кусочек пищи смачивается слюной и пережевывается зубами, превращаясь в кашу, после чего проглатывается и попадает в желудок. Из желудка каша движется дальше в кишечник. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются из организма. Превращения пирожка занимают несколько часов.

Мама: Вот почему через определённое время мы опять хотим есть — нашему организму вновь требуется пища. Поэтому надо есть регулярно, желательно в одно и то же время.

Катя: Теперь я понимаю, почему у нас в школе есть еще второй завтрак.

Бабушка: Да. Есть не только первый и второй завтраки, но также обед, полдник и ужин. Полезно есть четыре или пять раз в день.

Мама: А ещё очень важно во время еды соблюдать некоторые правила, от которых зависит ваше здоровье.

Мама: И помните: даже за столом можно заботиться не только о своём здоровье, но и здоровье природы.

Катя. Как это?

Мама: Важно бережно относиться к еде и класть на тарелку столько, сколько можешь съесть, чтобы остатки не пришлось выбрасывать. Ведь для приготовления пищи тратится труд человека, используется вода, электричество, топливо.

Мама: И помните, что во время еды лучше не отвлекаться, не смотреть телевизор.

Перерыв между едой не должен быть больше 4 часов, а значит, лучше есть понемногу 4—5 раз в день. Не забывай мыть руки перед едой и соблюдай другие правила гигиены.

Бережно относись к еде и бери на тарелку столько, сколько сможешь съесть.

Давайте рассмотрим картинки, какие правила здесь нарисованы.(мыть руки перед едой, фрукты и овощи; не торопись; не отвлекайся; и т.д)

Физкультминутка «Испечем пирожки»

Мы печем пшеничные
Пирожки отличные.
Тесто замесили,
Сахар не забыли,
Тесто скалкой раскатали,
И ничуть мы не устали.
Взяли ложку с творогом,
Пирожок – за пирожком.
Ну-ка, печка,
Дай, пирожкам местечко.

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании.

Воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

«Знатоки» (вопросы)

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?

6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

Рассмотрите

Итог.

Воспитатель:

- Что нового и интересного вы узнали?
- Какие моменты вам больше понравились и почему?
- Ребята, давайте нарисуем свои плакаты с правилами правильного питания.

Затем дети показывают рисунки, которые сами нарисовали и рассказывают о том, что нарисовано.



