

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнушка»**

**Конспект итогового познавательно – игрового развлечения в
подготовительной группе.
Тема: «Здоровое питание»**

Составитель: Семенюк О.С

**с. Усть-Чарышская Пристань
2022г**

Развлечение в подготовительной группе в форме игры - путешествия по теме «Здоровое питание»

Цель занятия:

Расширение и обобщение знаний детей о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи:

развивающие:

- вырабатывать навыки осознанного и уместного употребления слов в соответствии с контекстом высказывания;
- совершенствовать диалогическую речь;

воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.

образовательные:

- уточнить и расширить знания детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Методы и приёмы: игровой, наглядный, словесный (объяснение, диалог, проблемный вопрос, художественное слово – загадки, стихи, физ.минутка с музыкальным сопровождением).

Материалы и оборудование: Пищевая пирамида; д/и «Витамины»; кочки (болото); сундук с фруктами и овощами; баночки с йогуртом и сметаной; 2 тарелки; канат (мостик); меню; баночки с крупами; конверты; картинки с изображением продуктов для супа; картинки – кастрюли; карточки с изображением овощей для физ. минутки; фартук; изображение банки на мольберте; картинки с изображением ягод, фруктов и овощей для приклеивания на мольберт; клей; смайлы на палочках.

Предварительная работа:

- Рассматривание пищевой пирамиды
- Беседы о здоровом и правильном питании
- Дидактическая игра «Витамины»
- Изучение и озвучивание меню в детском саду

Ход занятия

- Ребята, давайте поздороваемся с гостями. (Здравствуйтесь). (Аудио 1: Начало)
- А ведь слово «Здравствуйтесь» не только вежливое слово – приветствие, но и слово – пожелание. Как вы думаете, пожелание чего? (Здоровья).
- Правильно, я тоже желаю вам здоровья! Здравствуйтесь, будьте здоровы!

- Ребята, а задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено друг другу пожелание здоровья? (Это главная ценность для человека).

- Если вы заболели, какое у вас настроение? (Плохое, грустное).

- Что мы делаем в детском саду, чтобы быть здоровыми? (Зарядку, занимаемся физкультурой, самомассаж, подвижные игры, едим здоровую пищу).

- А вы хотели бы отправиться в путешествие по стране «Здоровье»?

Отправляемся в поход?

Мы шагаем друг за другом, ровным кругом, ровным кругом.

Мы ходим на носках, мы идем на пятках.

Вот проверили осанку и свели лопатки.

Появление героя: (Аудиозапись 2: Появление героя)

Волк: «Здравствуйте ребята. У меня случилась беда - я заболел. Плохо себя чувствую, живот болит. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: чипсы, конфеты, пил газировку. Но, к сожалению, мне становится только все хуже и хуже, а вчера у меня сильно заболел зуб. Ребята! Помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть?»

-Жаль Волка, заболел. Как вы думаете, почему? (Ест одни сладости и вредные продукты, не ест полезной пищи).

-Поможем Волку? (Да). Тогда мы должны разобраться, какая же пища полезна для людей и зачем мы вообще едим? (Человек питается, чтобы жить).

-Пища - это не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но она нужна нам для роста и развития.

-А как вы думаете, в чем разница между вкусной и здоровой пищей? (Не всегда вкусная пища является здоровой, а здоровая пища приносит пользу нашему организму).

-Ребята, давайте покажем Волку нашу пищевую пирамиду. (В нижней части находятся продукты, которые можно употреблять в большом количестве, а чем выше продукты расположены, тем реже их нужно употреблять.).

-Чтобы человек хорошо рос и развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. Во многих продуктах есть вещества, которые очень полезны нашему организму. Что это за вещества? (Витамины)

-Какие витамины вам известны? (А, В, С, Д).

-Какие продукты, какими витаминами богаты? (Перечисление продуктов)

Волк: Ребята, вы такие умные. Теперь я буду знать, какие продукты вредные, а какие полезные. И про витамины буду помнить.

-Давайте отправимся дальше. Но на пути у нас болот, чтобы его преодолеть, нужно идти по кочкам. Ой, ребята, посмотрите, сундук стоит. Чтобы узнать, что в нем, нужно отгадать загадки.

1. Сидит дед в шубы одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает! (*лук*).

2. Летом в огороде свежие зеленые, а зимой в бочке желтые, солёные.

Отгадайте молодцы, как зовут нас (*огурцы*).

3. Круглое, румяное, сочное и сладкое, очень ароматное, наливное, гладкое, тяжёлое, большое, что это такое? (*яблоко*).

4. Сочные да крупные, вот такие круглые. Летом зеленеют, осенью краснеют (*помидор*).

5. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож. (*груша*).

6. Любят взрослые и дети. Самый вкусный фрукт на свете! Кто рыжий круглый господин? Главный цитрус. (*апельсин*).

7. Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки. Родом он из жарких стран. Высоко растёт. (*банан*).

- Молодцы, ребята. Все загадки отгадали. Так что значит в сундуке лежит? (Фрукты и овощи).

- А что полезного можно приготовить из этих фруктов и овощей? (Овощной и фруктовый салат).

- Давайте разделим их на две тарелочки, в одну положим все, что необходимо для фруктового салата, в другую – для овощного.

- А это что еще такое в сундуке? (Сметана и йогурт).

- Зачем они нужны? (Для заправки салатов. Йогурт для фруктового, сметана для овощного).

- Давайте, когда вернемся из путешествия, приготовим с вами эти полезные салаты. А сейчас отправимся дальше. Посмотрите, речка и мостик, давайте пройдем аккуратно по нему.

- Что же это такое лежит на столе? (Меню)

Волк: А что такое меню? (Список блюд, которые мы едим в течение дня).

- Давайте познакомим Волка с нашим меню. Как называется прием пищи утром? (завтрак).

- Что мы, обычно, едим на завтрак? (Каша, хлеб с маслом или сыром, чай или какао).

Волк: Каша? Но конфеты же вкуснее! (Спорит с детьми)

- Каша - это полезная еда, которая поможет вырасти здоровыми и сильными.

- А какие продукты нам понадобятся для приготовления каши? (Молоко, сахар, соль, крупа).

- Правильно, а крупа - это главный ингредиент в каше, без нее каши не сварить. А сейчас мы расскажем Волку какие крупы бывают. У меня в баночке кукурузная крупа, из нее готовят кукурузную кашу. Расскажите, какая еще здесь есть крупа, и какую кашу из неё готовят. (Гречневая, рисовая, манная, перловая, гороховая, овсяная, пшеничная).

- А как называется каша, в которой несколько разных круп одновременно? (Дружба).

Волк: Какие же вы умные, ребята. Теперь я каждое утро буду есть кашу.

- Молодцы, про завтрак мы поговорили, а как называется прием пищи днем? (Обед).

- Правильно, обед у нас обычно состоит из сколько блюд? (Из трех блюд. Первое, второе и третье).

- Какое блюдо у нас обычно на первое? (Суп).

- А суп – это полезная еда? Чем?

- Суп - это очень полезная еда. Суп дает нам много энергии и наполняет организм силой. А какие супы вы знаете? (Борщ, гороховый, рыбный – уха, щи.).

-Ребята, а давайте поиграем, я вам дам конверты с картинками, на которых изображены продукты для приготовления супа. Вам нужно убрать лишние картинки, а оставшиеся сложить в кастрюлю и сказать какой суп можно приготовить из этих продуктов. Давайте поделимся на две команды. (Дети делятся на две команды, убирают лишние картинки и говорят название супа. Первая команда - гороховый суп, вторая – борщ). (Аудиозапись 3: Игра)

-Молодцы, вы правильно все сделали, а мы как раз знаем песенку про суп, давайте отдохнем.

Физ. минутка. Хозяйка однажды с базара пришла... (Аудиозапись 4: Хозяйка с базара однажды пришла).

-После супа мы кушаем второе блюдо. На второе у нас обычно что-то мясное и гарнир. Кто знает, что такое гарнир?

Волк: О, я знаю, Это же крем на торт, он такой вкусный!!! (Нет, это добавление к рыбным или мясным блюдам - каши, макароны и картофельное пюре.).

- А что же можно приготовить из мяса? (Котлеты – рыбные, мясные, куриные, подлив).

- Правильно, а что мы пьем в конце обеда? Что у нас на третье? (Компот или кисель).

- Из чего варят компот? (Фрукты и ягоды).

Волк: Я знаю, вы мне уже рассказывали, в них много витаминов.

- Правильно. Ребята, из сливы мы варим сливовый компот. А из яблок, смородины, клубники, малины, вишни? А из картофеля и капусты можно сварить компот? (Нет, это овощи. Из них не варят компот.).

- Ребята, а как будет называться компот, если в него положить много разных ягод и фруктов? (Ассорти).

- Давайте приготовим с вами компот для волка. (Приклеивание картинок к банке на мольберте).

Волк: А почему картошку то не добавили в компот? (Это овощ!)

Волк: Точно, вспомнил. Ну спасибо, ребята. Я эту банку возьму с собой и угощу зайца.

- Молодцы ребята, а как называется прием пищи после сна? (*Полдник*).

Волк: Ой, а я знаю, что такое полдник! Я его очень люблю! На полдник дают булочки, запеканку, сырники и кефир. Это очень вкусно!

- Это очень хорошо, что ты любишь эти блюда, они очень полезные. Ребята, Волк сказал, что любит запеканку, сырники, кефир, а из чего сделаны эти продукты? (Из молока).

- Как одним словом, называют продукты из молока? (Молочные).

- Какие молочные продукты вы знаете? (Сметана, кефир, творог, мороженое, сгущенное молоко).

- Вот сколько молочных продуктов назвали, в них очень много кальция. А для чего он нужен? (Чтобы зубы были крепкими).

- Кальций - это такой элемент, который позволяет нашим костям расти крепкими, а зубам – здоровыми.

- Ну, Волк, рассказали мы тебе о здоровом питании, о нашем меню в детском саду.

Волк: Спасибо, я теперь знаю, как правильно питаться, а вы теперь мои друзья, потому что помогли мне. А настроение какое у меня стало хорошее! Я приглашаю вас со мной потанцевать!

Танец Волка и ребят. (Аудиозапись 5: Барбарики – Дружба – это не работа).

Волк: Молодцы, ребята! Хорошо мне у вас, но мне пора возвращаться. Я всем про вас расскажу, про то, какие вы умные. И всех научу правильно питаться. И компотом угощу... Где тут моя банка? А вам в подарок дарю веселый смайлы, как мое настроение. До свидания! (Раздает подарки и уходит. Звучит аудиозапись 6: Уход героя).

-Вот и подошло наше путешествие к концу. Забираем овощи и фрукты для салата с собой. Отправляемся в детский сад.

Мы шагаем друг за другом, ровным кругом, ровным кругом.

Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить!

А теперь, ребята, прежде чем готовить салаты, нам нужно помыть руки.

1. Сидит дед в шубы одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает! (*лук*).
2. Летом в огороде свежие зеленые, а зимою в бочке жёлтые, солёные. Отгадайте молодцы, как зовут нас (*огурцы*).
3. Круглое, румяное, сочное и сладкое, очень ароматное, наливное, гладкое, тяжёлое, большое, что это такое? (*яблоко*).
4. Сочные да крупные, вот такие круглые. Летом зеленеют, осенью краснеют (*помидор*).
5. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож. (*груша*).
6. Любят взрослые и дети. Самый вкусный фрукт на свете! Кто рыжий круглый господин? Главный цитрус. (*апельсин*).
7. Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки. Родом он из жарких стран. Высоко растёт. (*банан*).

Загадки