

**Непосредственно образовательная деятельность для воспитанников
средней возрастной группы
«Даёт силы нам всегда витаминная еда»**

Программное содержание:

- Закрепить знания детей о рациональном питании.
- Закрепить соблюдение детьми правил питания
- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Материал:

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, разрезные картинки для игры «Собери изображение».

Ход занятия

I. Организационный момент.

Заходит в группу воспитатель в костюме «Маши», здоровается с детьми.

- Здравствуйте ребята! Догадались, кто я? (ответы детей)
- Молодцы, не забыли про меня. Мы с Медведем должны были прийти, но у него заболел живот.
- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей).
- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. После занятия мы с вами подпишем открытку с пожеланиями, и я передам её Медведю, чтобы он знал, какая еда полезна.

II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.

Одно из основных условий нашего с вами здоровья – правильное питание

- Что вы любите есть больше всего? (ответы детей).
 - Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить). Пища дает вам силу для работы и движения, с ней вы получаете все необходимые вещества для роста.
 - В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)
- В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.
- Для чего они нужны? (ответы детей)
 - Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами - А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Четыре буквы алфавита

Знакомы вам давным – давно.

Но их значенье в нашей жизни

Все знают точно – велико!

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Есть и другое название этого витамина. Оно очень хорошо знакомо вам – это аскорбиновая кислота.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

III. Физкультминутка. «Вот так яблоко»

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно – *(руки на пояс)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руки протяните *(протянули руки вверх)*

Яблоко сорвите *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаемверху руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно – *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

IV. Игра «Да - нет»

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Есть нужно в любое время, даже ночью.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Есть надо быстро.

- Есть надо медленно.

- А как?

- Пищу нужно глотать не жуя.

- Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).*

V. Беседа о вредных продуктах

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? *(ответы детей)*

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

VI. Игра «Собери изображение».

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать, что получилось и рассказать, чем они вредны.

VII. Подведение итогов занятия.

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Молодцы! А сейчас мы немного отдохнем и подпишем моему Медведю открытку и пожелаем ему быстрее выздоравливать.