муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 367 Красноармейского района Волгограда»

***Методическая разработка конспекта занятия***

**«Правила здорового питания»**

***Для детей старшего дошкольного возраста группы компенсирующей направленности детей с тяжелыми нарушениями речи.***

Работу выполнили:

 воспитатель высшей квалификационной категории

Белова Елена Анатольевна,

Земцова Наталья Михайловна

воспитатель высшей квалификационной категории

2020

**Тип НОД:** интегрированное;

**Интеграция образовательных областей:** речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

**Тема НОД:** «Правила здорового питания»

**Возрастная группа детей:** старший дошкольный возраст группы компенсирующей направленности детей с тяжелыми нарушениями речи.

**Методы и приёмы НОД:** беседа, вопросы, дидактические упражнения, подвижные игры, практические действия, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, ритмическая гимнастика;

**Цель:** Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

-Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.

 -Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

 -Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, формировать привычку к здоровому образу жизни.

- Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

-Обучение практическим навыкам здорового питания (научить детей готовить салат из капусты).

**Демонстрационный материал:** пирамида здорового питания; муляжи капусты (по количеству детей); картинки «Овощи»; настольная игра «Полезные продукты»;

**Оборудование:** свежая капуста, яблоки, масло, соль, ножи , доски разделочные, фартуки .косынки , нарукавники, мольберт;

**Предшествующая работа воспитателя с детьми:** чтение стихов, загадок, поговорок о капусте.

 **Ход занятия:**

**Организационный момент.**

Дети встают с воспитателем в круг выполняют движения:

Встанем дружно в ровный круг, - (держаться за руки)

Слева друг и справа друг. - (поворачиваются влево, вправо)

Локотками чуть коснёмся, - (разводят локти в стороны)

И друг другу улыбнёмся. - (улыбаются друг другу)

*Воспитатель предлагает детям сесть на ковёр кто как хочет.*

*Входит гость Зайка.*

**Зайка:** - «Здравствуйте ребята, меня зовут Зайка. У меня случилась беда - я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только самое вкусное: чипсы, конфеты, пил газировку. Но, к сожалению, мне становится только все хуже. Ребята! Помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть?»

**Воспитатель:** - Жаль Зайку, заболел. Как вы думаете, почему? *(Ест одни сладости, не ест полезные продукты)*. Можно ли Зайке чем-нибудь помочь? Ребята, поможем Зайке? *(ответы детей)* Но для того, чтобы помочь, мы должны с вами понять, какая же пища полезна для людей.

Для начала я хочу спросить у вас, что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

А для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить)*. Пища - 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? *(ответы детей)*

Ребята посмотрите, на этой картинке изображена пирамида здорового питания, в нижней части находятся продукты, которые можно употреблять в большом количестве, а чем выше продукты расположены, тем реже их нужно употреблять. Давайте перечислим их.

Молодцы.

**Воспитатель:** - Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. Во многих продуктах есть вещества, которые очень полезны нашему организму. Что это за вещества? Какие витамины вам известны? Чем полезен витамин А? В? С? Д?

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? *(Ответы детей)*

Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть полезные вещества, витамины)*.

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(мёд, гречка, геркулес, изюм)*. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным *(рыба, мясо, яйца, орехи)*. А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

*(Дети приглашаются за столы)*

Настольная игра «Полезные продукты» дети делятся на 4 команды и складывают пазлы в каком продукте, какие полезные витамины.

**Воспитатель:**- Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру.

*(дети встают в круг, повторяют движения за педагогом)*

Дети в огород идут, (маршируют)

А там овощи растут, (поднимают руки вверх)

Дети спинки наклоняют, (наклоняются)

Овощи все собирают (изображают сбор овощей)

Вырос у нас чесночок, (дотрагиваются пальцев при названии каждого овоща)

Перец, томат, кабачок

Тыква, капуста, картошка,

Лук и немножко горошка,

Овощи мы собирали, (сжимание и разжимание пальцев на обеих руках)

Ими друзей угощали (передают овощи друг другу).

**Воспитатель:** – Молодцы ребята. Вы внимательно слушали меня весело играли и я уверена, что хорошо запомнили правила здорового питания. Теперь вы сможете помочь Зайке стать здоровым.

**Воспитатель:** - А теперь, я предлагаю вам отгадать загадку.

Голова  - на ножке,

Зелены одёжки.

Сколько их - не сосчитать!

Может - десять, может - пять!

Нарастают густо!

Что это?..

**Дети:** Это капуста.

Одним из самых любимых овощей является капуста. Она очень полезна для употребления в пищу в любом виде.

**Воспитатель:** - Как вы думаете, почему раньше и сейчас люди так любят капусту? Ответы детей.

Правильно! Потому что она вкусная и полезная. В ней много минеральных солей, Сахаров, витаминов.  Больше всего полезных веществ содержится в кочерыжке. А вот каротин — витамин роста — находится во внешних зеленоватых листьях. Главный витамин – аскорбиновая кислота (витамин С) – сохраняется в квашеной капусте так же, как в живом кочане. Этот витамин бодрости усиливает в человеке работоспособность. Капуста улучшает аппетит, полезна при простудных заболеваниях, очищает организм. Оказывается капуста еще и лечебная, листья, толченные, смешанные с яичным белком прикладывают к ожогам.

**Воспитатель:** А какие виды капуст вы знаете?

**Дети:** белокочанная капуста, Краснокочанная капуста, Цветная капуста, Брокколи, Пекинская капуста.

Воспитатель рассматривает вместе с детьми  разные виды капусты. Дети сравнивают капусту по внешнему виду - (круглая, зеленая, большая, твердая, хрустящая, сочная);

 *Дети  делятся своими наблюдениями*

**Воспитатель:-** Ребята, какие блюда можно приготовить из капусты?

Игра «Назови блюда из капусты»

**Дети:** Ее можно тушить, жарить, заквашивать, мариновать, варить щи, печь пироги и пирожки салат.

*Воспитатель благодарит за правильные ответы.*

 **Воспитатель:** - Давайте поиграем.

Пальчиковая гимнастика «Капуста» (Н. Нищева)

Тук! Тук! Тук! Тук!                   Ритмичные удары ребром ладоши.

Раздается в доме стук.

 Мы капусту нарубили.            Ритмичные удары ребром ладоши.

Перетѐрли,                                 Хватательные движения обеими руками.

Посолили.                                  Указательный и средний пальцы трутся о большой

И набили плотно в кадку.         Шлепают ладонями по бедрам.

Все теперь у нас в порядке.      Отряхивают руки.

**Воспитатель:-** Как весело мы свами поиграли! Послушайте русские народные поговорки о капусте (читает поговорки)

Хлеб да капуста лихого не допустят.
Капусту садить – спине досадить.
Для чего и огород городить, коль капусту не садить.
Капуста любит воду, да хорошую погоду.
Хорошая капуста в кочан завьётся, а плохая – в листьях сгниёт.
Октябрь-капустник, пропах капустой.
Сентябрь пахнет яблоками, а октябрь – капустой.
Без картошки, хлеба да капусты – какая еда!
Не суйся к капусте, пока не припустят.

**Воспитатель:** - А еще, есть очень интересная русская народная игра «Капуста»

На полу чертится круг мелом. Это огород. На его середину играющие складывают муляжи капусты. Это «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из детей, выбранный хозяином, садится рядом с «капустой».

**Хозяин поет:**

Я на камушке сижу,

Мелки колышки тешу,

Мелки колышки тешу,

Огород свой горожу.

Чтоб капусту не украли,

В огород не прибегали

Волк и лисица,

Бобер и куница,

Заинька усатый,

Медведь толстопятый.

Напевая, хозяин изображает свою работу соответствующими движениями. Остальные дети ходят по кругу Музыкальное сопровождение - любая известная мелодия русской народной песни. Можно говорить нараспев.

Играющие пытаются быстро забежать в огород, схватить «капусту» и убежать. Кого хозяин коснется рукой в огороде, тот в игре больше не участвует. Игрок, который больше всех унесет из огорода «капусты», объявляется победителем.

**Воспитатель:** А сейчас, мы с вами приготовим салат «Капустный».

**Приложение № 1**

*Дети приглашают для работы Зайку.*

 Давайте вспомним, как мы должны приготовить салат (работа по схеме). Ребята, напоминаю, как резать капусту и яблоки (показ нарезки), затем выкладываем в блюдо. Что мы добавляем в салат?

**Дети:** Добавляем в салат растительное масло и соль по вкусу.

*Дети совместно с воспитателем подходят к столу с оборудованием для приготовления салата, надевают фартуки, косынки, нарукавники и приступают к приготовлению салата из капусты.*

 *Готовым салатом всех угощают.*

**Зайка:** - Спасибо, ребята как много нового и интересного я узнал от вас. Салат «Капустный», действительно оказался очень вкусным и полезным .Я выздоровел и буду выполнять правила здорового питания .

Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.

Все вместе играют в подвижную игру «Весёлая капуста»

 (дети передают по кругу кочан капусты, на ком музыка остановится, тот танцует)