Познавательное занятие на тему: "Полезные и вредные продукты питания для человека".

Цель: Формировать представление о **полезной и вредной пище** **для здоровья** человека.

Программное содержание.

Физическое развитие:

- Формирование представлений о том, что утренняя гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Социально – коммуникативное развитие:

1. Расширение и активизация словарного запаса детей на основе обогащения представлений о **полезных и вредных продуктах**.

Познавательное развитие

1. **Продолжать знакомить детей с полезными и вредными продуктами**.

2. Приучать детей к помощи близким.

Речевое развитие:

1.Активизировать словарь словами: здоровье, овощи, фрукты, **полезный**, **вредный**, чистота, закаливание.

2. Развивать умение строить правильные грамматически предложения.

Предварительная работа:

1. Беседы с детьми о пользе фруктов и овощей.

2. Чтение произведения К. И. Чуковского *«Мойдодыр»*, А. Барто *«Девочка чумазая»*.

3. Участие детей в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры, физкультурные досуги и др)

Материал:

2-е корзины, вредные продукты( бутылка колы, конфеты, чипсы), плакаты с полезными и вредными продуктами, муляжи овощей, ноутбук.

Ход занятия.

Орг. момент.

Воспитатель:

Собрались все дети в круг  
Я твой друг, и ты мои друг.  
Крепко за руки возьмёмся  
И друг другу улыбнёмся.

Ведь когда человек здоров он улыбается. Ребята , а как вы понимаете фразу

" Быть здоровым?*"*

**Ответы детей:** *делать зарядку, заниматься спортом, плавать в бассейне и правильно питаться.* Стук в дверь.

Мотивация к деятельности: Ребята, к нам в гости пришла кукла Маша

Посмотрите, что у него в руках? *(ответы детей)* *(в руках у куклы Маши корзинка.)*

**Кукла:** «Здравствуйте, ребята. Я пришёл к вам в гости, чтобы угостить вас очень вкусными и полезными продуктами, они у меня в корзинке. посмотрит **Воспитатель:** сейчас посмотрим...( достаёт продукты из корзинки: конфеты, чипсы, кока-колу).

Ребята, разве это полезные продукты?

**Дети:** нет.

**Воспитатель:** Маша, а ты разве не знала, что эти продукты не полезные, а очень вредные?

**Кукла:** нет. Просто они очень вкусные ...

**Воспитатель:** Ребята, давайте попробуем с вами помочь кукле Маше разобраться, какие продукты питания приносят пользу нашему организму, а какие приносят вред.

Беседа:

**Воспитатель:** вредные для человека продукты:

Чупа - чупс, жевательные резинки, конфеты, от таких продуктов портятся зубы; сладкая газированная вода – от нее портится желудок и болит животик. Очень вредно грызть чипсы, и сухарики – т. к. в них много соли, и содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители. Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше и совсем отказаться от их употребления.

Полезные продукты

**(овощи, фрукты, молочные продукты, рыба, каши, орехи)**

Молоко, творог, сметана - Молочные продукты – это замечательно!

Очень вкусные и питательные!

Пейте, дети, молоко, будете здоровы!

Особенно молочные продукты важны для детей, в них много кальция. Этот витамин укрепляет наш иммунитет, делает крепкими наши кости, а **Фрукты и овощи –** основные источники витаминов. Вот почему фрукты и овощи должны быть в нашем рационе каждый день.

**Рыба** полезно для **сердца**, для **мозга человека**  способствует развитию и укреплению костных тканей.

**Орехи —** очень вкусные продукты, которые способны дарить нам молодость и свежий вид.

**Физминутка:** " Если хочешь быть здоров"

Рано утром просыпайся, - ходьба

Себе, людям улыбайся, - махи руками

Ты зарядкой занимайся - повороты

Обливайся, вытирайся - махи руками

Всегда правильно питайся - ходьба.

**Воспитатель:** вот мы с вами и размялись. А теперь нас ждет следующее задание. Садитесь на свои места. Сейчас мы проверим, насколько хорошо вы ребята запомнили, какие **продукты полезны а**, какие нет. Я буду задавать вам по очереди вопросы, если вы отвечаете правильно, то компьютер скажет нам Молодец! будьте внимательны! ( проводиться игра на компьютере)

**Воспитатель:** Молодцы ребята, вы все справились с задание и правильно распределили продукты на тарелочках, теперь кукла Маша, запомнит какие продукты полезны и будет правильно питаться, чтобы стать здоровой, как вы!

Аделина: Чтоб здоровыми нам стать  
 Будем в пищу потреблять:  
 Лук, капусту, апельсины,   
 Не забудем витамины,   
 Масло, гречку и горох,   
 Молоко, томаты, сок

Мотивация на последующую деятельность: А на прощанье, мы кукле Маше подарим корзинку с овощами, из которых сегодня вечером научим её варить вкусный и полезный суп.