**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 4 « ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

633010 Россия, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Островского 168 т. (241) 5-32-86 ИНН 5445116538 КПП 544501001

**Конспект развлечения**

**по формированию основ культуры питания**

**«Правильно питайся-здоровья набирайся»**

**Группа №5 «Забавушка»**



Воспитатель: Исупова С.С.

Цель:Сформировать  знания детей о правильном здоровом питании.

Задачи:

-Уточнить понятие «Витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

-Продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения.

-Развивать память, внимание, интерес.

- Совершенствовать умение вести здоровый образ жизни.

-Воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья.

Оборудование: Картинки с изображением продуктов питания, кружочки двух цветов, платок, картинка кастрюли, корзинку с муляжами овощей и фруктов.

Активизация словаря: витамины, здоровая, правильная еда.

 Ход

-Ребята, давайте друг с другом поздороваемся.

-Здравствуйте!
-А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!».

Русская народная поговорка говорит:
«Здороваться не будешь, здоровья не получишь!».
-Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?
 (Кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет  молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу, когда дети улыбаются и т.д.).
-Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища?
-Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым, еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг.
-Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.

-Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Всем  известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны?

(Ответы детей).

-Ребята, отгадайте загадки:

1.Что полезно всем известно

Я ответ найду легко.

 На моей любимой чашке.

 Нарисованы ромашки

 Ну, а в чашке … *(Молоко)*

2.Может и разбиться,

 Может и свариться,

Если хочешь и в цыплёнка

Может превратиться.

*(Яйцо)*

3.Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас.

 *(сметана)*

4.Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко и в срок

Получили мы.

 *(творог)*

5.Мама из крупы сварила,

Посолила, подсластила.

Эй, ну где же ложка наша!

Так нужна на завтрак.

*(Каша)*

6.Можем мы из разных круп

Приготовить вкусный …

*(Суп)*

7.И пшеничный, и ржаной

 Пахнет он землёй родной.

*(Хлеб)*

8.Нет, совсем не из-за дыр

Любят мышки вкусный … *(Сыр)*

**-**Ребята как можно назвать одним словом отгадки.

Дети: Полезные продукты.

**Физкультминутка:**

«Как живешь? Вот так!

Как плывешь?

Как идешь?

Как бежишь?

Вдаль глядишь?

Машешь вслед?

Как шалишь?».
**Дидактическая игра «Приготовим щи».**

-Однажды хозяйка с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла овощи и решила приготовить щи. Давайте ей поможем.

(Выбираем хозяйку (ребенка), повязываем ей платок на голову, даем корзинку в руки. В корзинке муляжи овощей. На доске картинка кастрюли, достаем овощи и поочередно, кладем в кастрюлю необходимые овощи).

-Ещё хозяйка с базара принесла фрукты.

Хорошо укрепляют организм соки. Соки - источники витаминов.

**Дидактическая игра «Какой сок?».**

Дети по очереди берут из корзины фрукт и называют,  какой  из него получится сок.

Сок из яблок – яблочный;

из винограда -

 из апельсин -

из моркови -

из лимона -

из бананов -

из ананаса -

из груш-

**Дидактическая игра «Да-нет».**

-У вас на столе лежат кружочки, возьмите их в руки. Красный означает - нельзя, а зеленый – да.

Я называю правило, вы поднимаете правильный кружок:

1. Садиться за стол с немытыми руками.

2. Есть быстро, торопливо.

3. Обязательно есть овощи и фрукты.

4. Тщательно пережевывать пищу.

7. За столом болтать, размахивать  руками.

8. Есть только мытые овощи и фрукты.

9. Вытирать рот рукавом.

- В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?
(Ответ: Витамины живут в продуктах питания, витаминов много).
-«Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Сегодня я познакомлю вас с самыми главными из них - это А, В, С, D.

-Познакомьтесь - это витамин А.
В каких продуктах содержится витамин А?

 (в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета-помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин).
- Витамин А полезен для роста и зрения.
-Это витамин В.
В каких продуктах содержится витамин В?

(в хлебе, черный особенно, горох, фасоль, крупа гречневая, пшенная, овсяная).
-Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет.

-Доктор: Это - витамин С?
В каких продуктах содержится витамин С?

(в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине, кислой капусте).
Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.

- И еще очень важный витамин D.

В каких продуктах содержится витамин D?
( в рыбьем жире, яйцах, молоке)

-Ребята, а как вы думаете, в конфетах, в пепси-коле, в чипсах витамины есть?

 -Считаются ли они полезными продуктами?

Дети: Нет, в них много сахара, который разрушает зубы, болят животики.

-Молодцы ребята, значит нужно употреблять только полезные продукты, где находится много витаминов.

Угощение .







