

Занятие по познавательному развитию в средней группе № 4 на тему: «Здоровое питание»

Дата проведения: 18.10.2022г.

Воспитатель: Щелкунова А.Ю.

Цель: расширить представление детей о здоровом питании, раскрыть сущность понятия «Здоровое питание»

Задачи:

Образовательные:

Закрепить знания детей о полезных продуктах питания и их значения для организма человека.

Развивающие:

Развивать любознательность, знать продукты питания.

Активизация словаря (питательные вещества, витамины, иммунитет).

Воспитательные:

Воспитывать у детей дошкольного возраста бережные отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа:

Провести с детьми беседы о здоровом питании;

Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

Используемое оборудование:

- Набор кухонной посуды, муляжи (овощи, фрукты), резиновые куклы
- Пищевые продукты: соленое тесто, мука.
- Картинки с изображением продуктов.

Форма организации деятельности: групповая.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята сегодня мы с вами будем говорить о полезной и здоровой пище, вспомним профессию Повара и на время нашего занятия превратимся в Поворят. - Как вы думаете, человек может прожить без еды?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать - питаться. - А чем же питается человек?

Дети: Ответы детей (мясо, рыба, молоко, овощи, фрукты и т.д.)

Воспитатель: в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти, развиваться и двигаться. - Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: Да правильно. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик, где они живут. И мы с вами сейчас вспомним, где же в каких продуктах живут витамины А.В.С.

(На доску выставляются картины с продуктами питания. Воспитатель называет витамин – и говорит, в каких продуктах он существует)

Воспитатель: У каждого из вас есть любимая блюда. Назовите их.

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Как вы думаете ребята, что будет, если мы будем кушать одни только сладости, торты, конфеты, пирожное и .т.д.

Дети: Ответы детей (заболят зубы, будет аллергия, появится лишний вес)

Воспитатель: Да, все правильно. Ребята, для того чтобы вы росли здоровыми и крепкими, вам не обходимо употреблять только здоровую и полезную пищу, это называется “ полезными продуктами”.

- А, вы хотите побольше узнать о полезных продуктах?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну под названием «Поварёшка». А отправимся мы с вами на “ поезде здоровья”.

- Ну что, готовы?

(Дети встают друг за другом и под музыку идут по рельсам)

*“Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,
Везут в страну «Поварёшка» компанию ребят”*

Воспитатель: Ну, вот мы и на месте.

- Ребята, посмотрите в кого мы с вами превратились в этой сказочной стране. Теперь мы настоящие повара

Практическая часть занятия:

Воспитатель: Для начала отгадайте загадку:

Мнут и катают,

В печи закаляют.

А потом за столом

Нарезают ножом ... (хлеб)

Воспитатель: Ребята, из чего делают хлеб?

Дети: Ответы детей.

- *(дать пояснение, из чего и каким образом делается выпечка)*

Воспитатель: вот и мы с вами сейчас попробуем раскатать наше готовое тесто и сделаем из него торт для наших кукол Маши и Даши.

- *надеть детям фартуки, помочь в раскатывании теста, по итогу украсить получившееся изделие.*

Воспитатель: А сейчас нам пора вернуться в наш садик. Садимся на поезд и возвращаемся.

- *(звучит музыка, дети идут по рельсам друг за другом).*

Воспитатель: Вот мы и в детском саду. Ребята, скажите, пожалуйста, что мы сегодня делали на занятии, что нового вы узнали? Какие продукты можно кушать, а какие нельзя?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Да ребята, чтобы вы выросли здоровыми вам надо правильно питаться, заниматься спортом и соблюдать режим.

Фотоотчёт о проделанной работе:

