**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №414 КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА «ЧЕБУРАШКА»**

**Конспект**

**«Здоровое питание»**

Воспитатель: Сигута Т. А.

Новосибирск

**Сценарий образовательной деятельности**

**(**младшая группа)

**Тема: «Здоровое питание».**

**Интеграция видов деятельности:** игровая, познавательно – исследовательская деятельность, коммуникативная.

**Задачи:**

***Образовательные*** *(направлены на формирование компетенций ребенка):*

* формировать понятия, что здоровье зависит от правильного питания и полезной пищи.

***Развивающие*** *(направлены на развитие психических процессов, в т.ч. речи):*

* Развивать любознательность.
* Развивать речевую активность, связанную речь.

***Воспитательные*** *(направлены на воспитание личностных качеств и межличностных отношений):*

* Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и желание вести здоровый образ жизни.

**Планируемый результат:** Через данное занятие будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

**Средства, оборудование, материалы:**

* картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, кастрюля,
* муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, редиска, огурец, виноград, фрукты.

**Технологическая карта образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап образовательной деятельности** | **Ход образовательной деятельности** | |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** |
| 1 | ВВОДНАЯ ЧАСТЬ | | |
| Организационный момент | Воспитатель: Здоровается.  Воспитатель: Вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!» Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»  Ребята, как вы думаете, какого человека вы считаете здоровым?  Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища? | Здравствуйте.  Кто не болеет, делает зарядку, принимает витамины, ест чеснок, лук.  Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым. |
| Проблемная ситуация *(или мотивация)* и постановка и принятие детьми цели образовательной деятельности | Воспитатель: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.  Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.  Ребята хотите побольше узнать о «здоровом питании»?  Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков  и познакомимся с доктором «Здоровая пища».  Ну что готовы, сядьте поудобнее наш поезд отправляется:  Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут в страну Здоровячков компанию ребят. | Да.  Готовы. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | | |
| 3 | Проектирование решений проблемной ситуации, актуализация знаний, или начало выполнения действий по задачам образовательной деятельности | Пока мы едем давайте немного отдохнем  Физминутка: Мы похлопаем в ладоши  Дружно, веселее. Наши ножки постучали Дружно, веселее. По коленочкам ударим Тише, тише, тише Наши ручки поднимайтесь Выше. Выше, выше. Наши ручки закружились Ниже опустились Завертелись, завертелись И остановились.  Ну, вот и страна «Здоровячков»  *Появляется «Доктор здоровая пища».*  **Доктор ЗП:** Здравствуйте ребята, рад вас видеть!  Зачем пожаловали?  **Воспитатель:** Хотим, чтобы Вы рассказали нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.  **Доктор ЗП:** С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь.  Хотите узнать, чем же я питаюсь?  **Доктор ЗП:** Тогда отгадайте загадки: | Дети выполняют движения по тексту.  Здравствуйте.  Да. |
| «Открытие» детьми новых знаний, способа действий | Должен есть и стар и млад Овощной всегда *(салат)*  Будет строен и высок Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*  Знай, корове нелегко Делать детям *(молоко)*  Я расти, быстрее стану, Если буду, есть *(сметану)*  Знает твердо с детства Глеб На столе главней всех *(хлеб)*  Ты конфеты не ищи –  Ешь с капустой свежей *(щи)*  За окном зима иль лето На второе нам – *(котлета)*  Ждем обеденного часа- Будет жаренное *(мясо)*  Нужна она в каше, нужна и в супы, Десятки есть блюд из различной *(крупы)*  Мясо, рыба, крупы, фрукты – Вместе все они – *(продукты)*  Всем  известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны?  -Дидактическая игра «Сварим кашу».  Дети встают в круг, передавая друг другу мяч  со словами:   Из гречки – гречневая каша;  из перловки - ; из пшена - ; из манки -;  из овсянки - ; из риса -   (ответы детей). | Салат.  Сок.  Молоко.  Сметана.  Хлеб.  Щи.  Котлета.  Мясо.  Крупы.  Продукты.  С утра много работы, занятий, на все это нужно много тратить сил, а в каше много полезных витаминов и веществ.  «Ты беги горячий мячик  быстро-быстро по рукам. У кого горячий мячик, тот сейчас ответит нам»  Гречневая, перловая, пшенная, манная, овсяная, рисовая. |
|  | Самостоятельное применение нового на практике,  либо актуализация уже имеющихся знаний, представлений, (выполнение работы) | Очень полезно кушать первое блюдо. Какие вы знаете супы, какой вы любите суп? Ответы:  -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 картинки с овощами и фруктами. На доске картинка кастрюли, достаем овощи и фрукты (картинки) поочередно, кладем в кастрюлю необходимые овощи.  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- …  **Доктор ЗП:** Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. На прощание открою вам секрет «Золотое правило питания», запомните его и вы всегда будете здоровыми:   1. Главное не переедайте. 2. Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу. 3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. 4. Воздерживайтесь от жирной, соленой сладкой и острой пищи. 5. Овощи и фрукты – полезные продукты 6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.   Нам пора прощаться,  До свидания ребята до новых встреч. | борщ, щи, рассольник,…  Яблочный. Виноградный, апельсиновый, морковный, лимонный, банановый, ананасовый, грушевый. |
|  | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | | |
| 4 | Итог образовательной деятельности. Систематизация знаний. | **Воспитатель:** Ребята, что нового вы узнали от Доктора «Здоровая пища»?  **Воспитатель:** Какие продукты любят, есть в стране Здоровячков?  **Воспитатель:**Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня. | Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть побольше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.  Рыбу, мясо, салаты, овощи фрукты молоко сметану творог кашу. |
| Рефлексия | *А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.*  «Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут обратно в группу компанию ребят. В группе будем рисовать, дружно все играть и правила здорового питания, конечно, соблюдать». |  |