**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 отдохнемФизминутка:Мы похлопаем в ладоши Дружно, веселее.Наши ножки постучалиДружно, веселее.По коленочкам ударимТише, тише, тишеНаши ручки поднимайтесьВыше. Выше, выше.Наши ручки закружилисьНиже опустилисьЗавертелись, завертелисьИ 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 младОвощной всегда *(салат)*Будет строен и высокТот, кто пьет фруктовый *(сок)*Знай, корове нелегкоДелать детям *(молоко)*Я расти, быстрее стану,Если буду, есть *(сметану)*Знает твердо с детства ГлебНа столе главней всех *(хлеб)*Ты конфеты не ищи – Ешь с капустой свежей *(щи)*За окном зима иль летоНа 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». |  |