

**Конспект занятия по здоровому образу жизни  
«Секреты питания»  
в подготовительной группе  
компенсирующей направленности**

**Автор:  
Яткова Надежда Валентиновна  
воспитатель  
высшей квалификационной  
категории  
МБДОУ № 19 «Снежинка»  
комбинированного вида**

## **Конспект занятия по здоровому образу жизни «Секреты питания» в подготовительной группе компенсирующей направленности**

1. Программное содержание:

1) образовательные задачи:

- расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность приёма, разнообразие в питании, питьевой режим);
- устанавливать влияние правильного питания на здоровье человека.

2) развивающие задачи:

- развивать любознательность, познавательный интерес, внимание;
- развивать интерес к здоровому образу жизни;
- активизировать речь детей.

3) воспитательные задачи:

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

2. Методические приёмы: иллюстрации, объяснение, словесная инструкция, беседа, вопросы, поощрение, использование художественного слова, игровые приёмы.

3. Словарная работа: вредно, полезно, питьевой режим, желудок, пищевод, режим питания, питательные вещества.

4. Оборудование: фланелеграф, набор картинок, баночки, коробочки из-под напитков, коробочки с соком, шарик, наполненный водой, схема человека на каждого ребёнка, цветные карандаши, муляжи, контуры полезных и вредных продуктов.

5. Предварительная работа: экскурсия на кухню, обсуждение меню; опыт (кусочек яблока, хлеба и колбасы – жирное пятно); загадки, стихи о продуктах, чтение энциклопедии для дошкольников, тема: «Человек»; тематический словарь «Я и моё тело»; чтение «Мешок овсянки» А.Митяева.

Ход занятия.

Воспитатель: « Дети, встаньте в круг, возьмёмся за руки и передадим друг другу хорошее настроение:

Собрались все дети в круг  
Я твой друг и ты мой друг.  
Крепче за руки возьмёмся  
И друг другу улыбнёмся».

I. Воспитатель: « Улыбку возьмём с собой на занятие? А ещё что?»

Воспитатель: «Вы скоро пойдёте в школу, чтобы хорошо учиться, надо правильно и разнообразно питаться»

II. Воспитатель: «Сегодня на занятии мы узнаем все секреты правильного питания»

Дети садятся за столы.

Воспитатель: « Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться?»

На столах у каждого ребёнка схематичный моно рисунок человека. Работа со схемой.

Воспитатель: «Посмотрите на рисунок. Пища попадает в рот. Что происходит с пищей во рту? А что потом? Куда пища попала? Что там с ней происходит? Куда всасываются питательные вещества?».

Дети находят и закрашивают желудок и пищевод красным цветом, кишечник зелёным цветом.

Воспитатель: «Чтобы человек был здоров, какие надо есть продукты? (полезные) К чему приводит неправильное питание? (к болезням)»

III. Воспитатель: «Как называют приёмы пищи в течение дня? Что человек должен есть на завтрак? На обед? На ужин?»

Работа в группах. Дети делятся на группы по 3 человека. Игра «Юный повар». Из предложенных муляжей продуктов дети выбирают нужные для приготовления каши, борща и компота.

Воспитатель: «Разделитесь по 3 человека. Сейчас вы будете готовить еду из полезных продуктов: кашу, борщ и компот. Выберите только те продукты, которые вам понадобятся. Давайте проверим. Молодцы, все справились»

Воспитатель: «Мы узнали с вами первый секрет правильного питания - режим питания».

IV. Воспитатель: «Кроме пищи, правильной и здоровой, человеку надо много пить. Сколько воды человек выпивает в сутки? Что случится, если не пить?»

Дети рассказывают стих о напитках.

Воспитатель: «Разделите напитки на полезные и неполезные»

Воспитатель: «Пить надо много, поэтому я хочу угостить вас соком».

Детям предлагается 1 стакан сока.

Воспитатель: «Можно пить из одного стакана? Почему?»

2 секрет питания – гигиена питания.

#### Физкультминутка

Раз подняться, потянуться.

Два – согнуться-разогнуться.

Три – в ладоши 3 хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

V. Воспитатель: «Куда попадает пища?» «Сейчас я покажу вам, что происходит с желудком, когда мы перееедаем.»

Детям предлагается потрогать шарик, наполненный водой.

Воспитатель: «Что нам удалось увидеть и почувствовать?»

3 секрет – есть в меру.

VI. Воспитатель: «Что значит разнообразная пища?» Продукты разные, питательные вещества. Например, мёд, гречка, геркулес, изюм – помогают думать, не уставать.

Что надо есть, чтоб были кости, зубы крепкие? Как вы понимаете пословицу: «Овощи – кладовая здоровья»»

VII. Игра «Полезные продукты»

Воспитатель: «Дети, подойдите к фланелеграфу. Выберите продукты, которые разрушают здоровье и, которые укрепляют».

Воспитатель: «Давайте проверим. Молодцы.»

VIII. Воспитатель: «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

Воспитатель: «Возьмите контур полезного для здоровья продукта и заштрихуйте его. Какие секреты правильного питания мы узнали?»

1. Режим питания
2. Гигиена питания
3. Не переедайте
4. Ешьте полезные продукты

Дети получают угощения – фрукты, сок.