

Харитоновна Надежда Михайловна - воспитатель,  
МБДОУ ЦРР детского сада «Кэскил»  
с. Чурапча, Чурапчинского улуса.  
89142239375, Kha-nadya@mail.ru

### Методическая разработка

Открытого занятия на тему: «Здоровая еда - нам всегда она нужна».

**Цель:** Научить детей отличать вредную еду от полезной, формировать навыки здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Знать о полезных и вредных питаниях.
- Развивать любознательность, умение отличать полезную еду от вредной еды.
- Воспитывать у детей положительное отношение к своему здоровью и здоровья окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Ход занятия**

1. Организационный момент.

Дети входят в музыкальный зал под музыкальное сопровождение.

Приветствие:

Давай с тобой обнимемся,  
И над землей поднимемся,  
Тепло сердец соединим,  
И станем солнышком одним!

Скажем: «здравствуй» мы друг другу.

В сегодняшнем занятии я ознакомлю, как отличить вредную еду от полезной еды.

**Воспитатель:** Нужно правильно питаться, кушать только полезные продукты. Мы с вами сегодня поговорим и выясним, какие продукты полезные, а какие вредные.

2. Основная часть

Ребята, к нам сегодня на занятие придет очень интересный гость, а кто - это отгадайте загадку.

Загадка:

Солнце смеялось, в небе птички пели,  
Жизнь у сладёны слаще карамели,  
Громко-громко леденцы хрустят.  
Ведь это всем давным-давно известно,  
Что для развития ума полезно,  
Кушать мармелад и шоколад.  
И это сказки, что зубы заболят,  
И всё от зависти это говорят —  
Только зря шумят!

Нет, не заболят!

**Дети:** Маша!

Звучит музыка (песня из мультика), в зале появляется Маша с коробкой конфет и фантиком в руке.

**Воспитатель:** Доброе утро, Маша! Что это у тебя в руках?

**Маша** (грустно). Как что, конечно конфеты. Я как всегда вкусно позавтракала.

**Воспитатель:** И что же ты утром кушала?

**Маша:** Как что? Я съела огромный пирог, полбанки клубничного варенья и запила газированной сладкой водой, а еще (считает фантики) 2-3, нет 5 конфет. Вот, какая я молодец!

**Воспитатель:** Маша, ты разве не знаешь, что много сладкого кушать вредно? Особенно утром. А, ты еще и сладкой газировки выпила. Ой-ой-ой.

**Маша:** Но, я же очень люблю сладкое. Да все утром едят сладкое и конфеты. Вот я сейчас спрошу у ребят, что они утром кушают (ответы детей).

**Воспитатель:** Правильно дети, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным» или «здоровым питанием».

**Маша:** А, что значит правильно питаться?

**Воспитатель:** Ребята, хотите вместе с Машей больше узнать о здоровом питании?

**Дети и Маша:** Да!

**Воспитатель:** Тогда давайте отправимся в страну «Здоровья» и познакомимся с доктором «Здоровая пища». Ребята, готовы, рассаживайтесь, удобнее наш поезд отправляется.

Вагончики, вагончики по рельсам тархтят, везут в страну «Здоровья» компанию ребят.

**Воспитатель:** Ребята, пока мы едем, давайте Маше споем песенку про манную кашу. (Музыка и слова Е. Никитиной)

Кастрюля - варюля на плите стоит.

И манная каша вкусно в ней кипит.

Припев.

Угощайся Оля, угощайся, Маша (Миша, Саша)

Удалась на славу манная каша.

Чтоб манная каша стала вкусней,

Ты в манную кашу маслица подлей.

Припев.

**Воспитатель:** Ну, вот и страна «Здоровья»

Появляется Доктор Фея здоровая пища.

**Доктор Фея:** Здравствуйтесь ребята, рада вас видеть!

**Дети и Маша:** Здравствуй, доктор.

**Доктор Фея:** Зачем пожаловали?

**Маша:** Хотим, чтобы вы рассказали нам о правильном питании. Ведь мы хотим быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

**Доктор Фея:** С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такая здоровая и никогда не болею. Да потому что, я правильно питаюсь.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

**Дети:** Да!

**Доктор Фея:** Тогда отгадайте загадки:

Слайды «Загадки».

1. Жидко, а не вода,

Бело, а не снег.

Начинается на «К»

Наш продукт из молока (кефир)

2. Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас... (сметана)

3. Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

Он и черный, он и белый,

Вкусный даже подгорелый (хлеб)

4. И уха он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный (суп)

Маша удивляется: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети:** ответы детей.

**Воспитатель:** Конечно, Маша. В детском саду ребятам повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи. Ребята, из чего варят борщ?

**Дети:** Ответы детей.

**Воспитатель:** Давайте сделаем музыкальную пальчиковую гимнастику «Капустка».

**Маша:** Молодцы!

**Доктор Фея:** Ребята, а молоко вы любите пить?

**Дети:** Ответы детей.

**Доктор Фея:** А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока? Посмотрите на экран. Что вы видите?

Слайды «Продукты из молока».

**Дети:** Ответы детей.

**Маша:** Как много вы знаете продуктов, которые делают из молока. А чем они полезны?

**Дети:** Ответы детей.

Слайды «Полезная и вредная пища».

Дети сначала смотрят, затем слайды показывают вновь и обсуждают.

**Доктор Фея:** Ну, молодцы, ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго.

**Маша:** что-то мы засиделись. Давайте немного разоვნемся.

Доктор Фея: В магазинах продают много разных продуктов. Скоро вы подрастаете и сами сможете покупать еду. Чтобы не ошибиться в выборе, нужно знать, какие продукты могут принести вред вашему организму.

Слайды «Вредная еда»:

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада. Нет.

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт. Нет.

Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси-Коле самым умным будешь в школе. Нет.

Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

3. Заключительная часть

**Маша:** Спасибо вам Доктор Фея. Теперь я знаю, что питаться одними сладостями вредно. Впредь обещаю правильно питаться. Утро начинать с каши, в обед есть суп, а вечером вкусные котлетки.

**Доктор Фея:** Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Давайте в конце повторим Золотые правила питания, запомните их, и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

**Воспитатель:**

Ребята, наши гости Доктор Фея, и Маша оставили вам подарки фрукты и витамины.

Показ мультфильма «Маша и Медведь».

А сейчас нам пора отправляться в группу. Займите свои места в вагончиках.  
«Вагончики, вагончики по рельсам тархтят, везут обратно в группу компанию ребят».