

Досуг в старше-подготовительной группе

Тема: «Правильное питание-залог здоровья»

Цель: Формирование представлений о культуре питания дошкольников и окружающих их взрослых, как составляющую здорового образа жизни.

Задачи:

- продолжать учить детей осознанно относиться к своему здоровью;
- закрепить представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека;
- систематизировать знания детей о продуктах питания;
- продолжать знакомить детей с навыками правильного питания, а также развивать желания и готовности реализовать эти навыки в повседневной жизни.

Оборудование: два воздушных шарика, емкость с водой, тарелочка с сухим хлебом, бутылка «Колы», конфета, предметные картинки с изображением продуктов питания, картинки с надписью названия витаминов А, В, С, D, Е, муляжи фруктов и овощей.

Ход

Воспитатель: Сегодня, ребята, я приглашаю вас в необычную страну «Здоровей-ка». Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет?

(ответы детей).....

Отлично, значит, мы все отправимся в страну «Здоровей-ка», чтобы узнать секреты здоровья! «Здоровей-ка» – волшебная страна и непростая, попадем мы туда на волшебном ковре самолёте. (Дети проходят на групповой ковер).

Стук в дверь и появляется **Баба Яга**.....Ага, попались!!!!А я ищу свой волшебный ковер! А он в детском саду!!! Это куда же вы отправляетесь???

Ответы детей.....

Воспитатель: Приглашаем и тебя вместе с нами отправиться в страну «Здоровей-ка». А потом, когда вернемся, мы отдадим тебе волшебный ковер.

Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И пока мы летим, расскажите мне, а как вы понимаете, что значит быть здоровым?

(Ответы детей).....

Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

Баба Яга: А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей).....

Верно, закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе. Итак, вот мы и прибыли в страну «Здоровей-ка». (Садятся на стулья)

Воспитатель: Ребята, мы в лаборатории правильного питания.
Опыт с водой и шариками.

Представьте, что шар - желудок. В один положим хлеб, а в другой нальем воды. Что произошло с шариками? Какие они стали?

Ответы детей.....

Правильно, один неровный и шероховатый, а другой гладкий. В одном сухая пища, а в другом - жидкая.

Какой можно сделать вывод?

Баба Яга: ешьте хлеб и будете здоровы!!!

Воспитатель: дети, а вы как думаете? Что полезнее для желудка?

Ответы детей.....

Правильно, для желудка полезнее жидкая пища. Какую жидкую пищу вы знаете?
Ответы детей.....

Баба Яга: я люблю газированную воду, лимонад, колу. ти напитки утоляют жажду.

Воспитатель: но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. А сосательные конфеты, жевательная резинка вызывают образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка (гастрит, язву желудка и многие другие болезни).

А давайте сейчас пронаблюдаем, что происходит в желудке.

Колу наливаем в чашку и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно, так как можно задохнуться или поперхнуться.

И так, еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми.

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».

Все полезные продукты положим в корзинку, а вредные в мусорное ведро.

Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными как дерево? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу? Ответы детей.....

Мы запомним навсегда -

Для здоровья нам нужна витаминная еда!

Мы открыли один из секретов страны «Здоровей-ка»: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А.

А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А?

(Ответы детей).

- Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

Помни истину простую - лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.

Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С?

(Ответы детей).

- Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

хоть и очень кислый он.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей).

Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

А сейчас давайте немного отдохнем:

Физкультминутка

И я предлагаю провести с вами весёлую минутку здоровья.

За тучку солнце спряталось – но это только в шутку!

А мы все дружно проведём спортивную минутку.

В ладоши мы похлопаем и чуть – чуть потопаем.

Раз присели, два привстали, три нагнулись и достали

Левой ручкой - башмачок правой ручкой – потолок.

И ещё разок присядем!

А теперь на место сядем.

А теперь познакомимся с витамином D. Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

А вам без них лучше жить.

- Ребята, есть для вас еще задание в стране «Здоровей-ка».

Пора нам возвращаться в группу. Садимся все на волшебный ковер.....

Молодцы! Ребята, сегодня мы были в стране «Здоровей-ка» и узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми. Вам понравилось? Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине? Что происходит с едой после того как мы ее съели?