

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25 г.Челябинска»
(МАДОУ «ДС № 25 г.Челябинска»).**

**Конспект педагогического мероприятия с детьми
подготовительной группы
«Путешествие в Страну здорового питания».**

**Составила:
Мочалова Марина
Николаевна.
Воспитатель.
2025г**

Вид деятельности: познавательное развитие.

Интеграция образовательных областей: речевое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

Тема образовательной деятельности: «Путешествие в Страну здорового питания».

Цель: сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах.

Задачи:

Обучающие:

- расширить и уточнить знания детей о питании
- рассказать о полезных и вредных продуктах питания, взаимосвязи здоровья и питания
- закрепить представление о правилах питания
- учить составлять рассказ и уметь пересказать его.

Развивающие:

- обогатить и активизировать словарный запас детей
- развивать речь, память, внимание, воображение, мышление
- формировать умение вести беседу и высказывать своё мнение

Воспитательные:

- воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу
- воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья.

Предварительная работа: домашнее разучивание стихотворений, подготовить с детьми иллюстрации и рассказ о белках, углеводах, жирах, минеральных веществах, витаминах, чтение литературы «Репка», «Курочка ряба», «Колобок», «Золушка», «Приключения Чипполино»

Оборудование и материалы: конверты с заданиями, апельсины всем детям как подарок,

Ход образовательной деятельности.

Педагог: Ребята, давайте поздороваемся с нашими гостями. (Здравствуйте).

Педагог: Миша знает стихотворение про это волшебное слово. Слушаем.

Миша: Здравствуйте! Слово какое чудесное!

Чуточку. Доброе,

Чуточку, нежное!

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню,

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему!

Педагог: Ребята, а вы знаете, что означает слово «здравствуйте»? (желаем человеку здоровья).

Педагог: Правильно, на всех языках мира это слово имеет одинаковое значение-пожелание здоровья друг другу. Здоровье-самое ценное, что есть у людей и его нужно беречь.

Педагог: Ребята, что значит беречь здоровье? (заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, чистить зубы, соблюдать режим дня, сон, гулять на свежем воздухе и т.д.).

Педагог: Молодцы. Всё назвали верно. Но здоровье человека так же зависит от правильного питания. Чтобы быть здоровым, энергичным надо правильно питаться. С пищей в организм поступают необходимые питательные вещества. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Педагог: Сейчас наши ребята расскажут о них подробно.

Света: Рассказ и показ белков. Белки необходимы для того, чтобы мы росли крепкими и здоровыми (рыба, мясо, молочные продукты, яйцо).

Катя: Рассказ и показ жиров. Жиры дают возможность накапливаться энергии в организме, развивают мозг (сметана, растительное и сливочное масло, сыр, орехи).

Лёва: Рассказ и показ углеводов. Углеводы дают энергию, силу, развивают выносливость (хлеб, крупы, картофель, сахар).

Андрей: Рассказ и показ минеральных веществ. Минеральные вещества содержатся во всех употребляемых продуктах. Они нужны для отличной работы нашего организма.

Алёна: Рассказ и показ витаминов. Витамины укрепляют кости, мышцы. Повышают работоспособность, сопротивляемость к различным заболеваниям. Если в организме их недостаточно, то человек может заболеть. Больше всего витамин в овощах, фруктах, ягодах.

Педагог: Спасибо, за рассказы.

Педагог: Ребята, а вы любите путешествовать? (да).

Педагог: Приглашаю вас совершить увлекательное путешествие в «Страну Здорового питания». Жители этой страны приготовили нам различные задания. Готовы их выполнить? (да). Если выполним задания получим подарки. Ищем конверты с заданиями.

Педагог: Чтобы путешествие было веселей сделаем физминутку.

Физминутка.

Пейте все томатный сок (ходьба на месте)

Кушайте морковку (ходьба на месте)

Все ребята будете (руки к плечам, руки вверх)

Крепкими и ловкими.

Раз, два, три, четыре (ходьба на месте)

Раз, два, три, четыре.

Грипп, ангину, скарлатину (руки на пояс и прыжки на месте)

Всё прогонят витамины.

Педагог: Ищем 1 конверт. Отгадать загадки.

Педагог: В десять одежд плотно одет,

Часто приходит к нам на обед,

Но лишь за стол его позовёшь,

Сам не заметишь, как слёзы прольёшь.

(Лук)

Не корень, а в земле,

Не хлеб, а на столе,

И к пище приправа,

И на микробов управа.

(Чеснок)

У родителей и деток

Вся одежда из монеток.

(Рыба)

Белое, да не снег,

Вкусное, да не мёд,

От рогатого берут,

Взрослые и дети его пьют.

(Молоко)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

(Яблоко)

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают,

И ставят на плиту вариться,

И что тут может получиться?

(Каша)

Отгадай легко и быстро-

Мягкий, рыхлый и душистый.

Он и чёрный, он и белый,

И бывает подгорелый.

Всем людям милый,

На столе не заменимый!

(Хлеб).

Педагог: Молодцы. С первым заданием справились.

Педагог: Ищем второй конверт.

2 конверт. Литературно-кулинарное задание.

Педагог:

- В какой сказке она выросла большая пребольшая? («Репка»)
- Его били били- не разбили? («Курочка ряба»)
- Какой круглый предмет и от бабушки ушёл, и от дедушки ушёл? («Колобок»)
- В какой сказке все герои овощи фрукты? («Приключения Чипполино»)
- В какой сказке овощ превратился в карету? («Золушка», тыква).

Педагог: Молодцы. И с этим заданием справились.

Педагог: Ищем третий конверт. Игра «Вершки, корешки».

Педагог: Я буду называть овощ, если мы едим то, что растёт над землёй, вы поднимаете руки вверх. Если мы у овоща едим то, что растёт в земле, приседаем.

Картофель-корешки.

Книга

Тыква-вершки.

Карандаш

Свёкла-корешки.

Мыло

Морковь-корешки.

Книга

Огурец-вершки.

Мяч

Помидор-вершки.

Велосипед

Редис-корешки.

Лук-вершки и корешки.

Педагог: Молодцы. И здесь вы выйграли.

Педагог: Ищем четвёртый конверт.

Педагог: Ребята, еда бывает полезная. А бывает? (вредная). Правильно.

Назовите вредную еду. (кока-кола, газировки, чипсы, кириешки, много сладостей). Чем они вредны? (от них болит живот, болят зубы, толстеют, может быть аллергия). Жители страны здоровья просят показать им какой-нибудь опыт и доказать вредность данных продуктов. Предлагаю следующий опыт.

Педагог: Давайте возьмём два яйца и одно опустим в кока-колу, а другое в воду, и посмотрим, что произойдёт.

Опыт. В кока-коле яйцо окрасилось, а в воде будет чистым.

Педагог: Чем опасна кока-кола? (много красителя, разрушаются зубы).

Педагог: Правильно. Газированные напитки ведут организм к болезням.

Педагог: Ищем последний, пятый конверт.

Педагог: Жители страны спрашивают, а вы знаете правила поведения во время еды. Расскажите. (перед едой мыть руки, за столом сидеть тихо и тщательно пережёвывать пищу, обязательно есть полезную еду, есть меньше сладостей, не кушать за телевизором и компьютером, после еды полоскать рот).

Педагог: Жители страны здоровья довольны тем, что вы всё знаете о правильном питании. И они дарят вам подарки. Апельсины.

Педагог: Жители страны здоровья дарят вам свой девиз и хотят, чтобы вы его запомнили и пользовались им в своей жизни.

Девиз: «Правильное питание-ключ к здоровью и долголетию».

Педагог: Ребята, чем запомнилось вам наше путешествие? Что было интересного? (опыт, загадки, сказочные герои продукты, игра «Вершки.Корешки», рассказы о витаминах).

