

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средней общеобразовательной школы с.Старое Ермаково муниципального района Камышлинский Самарской области

Развлечение на тему «Путешествие в страну
Здоровячков»

Задачи:

Обучающие: Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

Картинки с изображением Доктора Айболита, продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; разовые тарелки и ложки по количеству детей; кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; карточки с изображением витаминов А, В, С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети:

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: Правильно ребята, 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».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков и познакомимся с доктором Айболитом.

Ну что, готовы? Сядьте поудобнее наш поезд отправляется:

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут в страну Здоровячков компанию ребят.

Пока мы едем давайте немного отдохнем:

Физминутка

в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

Воспитатель: Ну, вот и страна Здоровячков.

Появляется Доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

Дети: Здравствуй, доктор.

Доктор Айболит: Зачем пожаловали?

Воспитатель: Хотим, чтобы ты рассказал нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

Доктор Айболит: 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?

Дети: Да.

Доктор Айболит: Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат) Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок) Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко) Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану) Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб) Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи) За окном зима иль лето
На 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)

Доктор Айболит: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да

Воспитатель: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, супчики, котлеты.

А еще наши дети знают, из каких овощей готовится борщ, и сейчас мы тебе покажем.

Игра «Юный кулинар»

Доктор Айболит: Молодцы! Какой аппетитный борщ у вас получился, давайте попробуем?

Дети: Давайте.

Доктор Айболит в розовые тарелочки «наливает» борщ

Воспитатель: Ребята, борщ такой горячий, давайте остудим его.

Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

Повторить 3-4 раза.

Воспитатель: Ой, какой вкусный борщ получился.

Доктор Айболит: Да я еще такой вкусный не ел.

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Доктор Айболит: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Доктор Айболит: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стане Здоровячков.

Доктор Айболит: Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

Игра «Полезные и неполезные продукты»

Доктор Айболит: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

Главное не переedayте. Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи. Овощи и фрукты – полезные продукты Сладостей тысячи, а здоровье одно.

А вот ребята вам угощенье яблочки наливные из моего сада. Кушайте на здоровье. До свидания, мне пора.

Доктор Айболит уходит.

Воспитатель: Ребята, что нового вы узнали от Доктора Айболита?

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть побольше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стане Здоровячков.

Дети: Рыбу, мясо, салат овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут обратно в группу компанию ребят».