**Подготовила воспитатель Куцова Е.В.**

**Конспект занятия в подготовительной группе.**

**«Чтоб здоровым быть, надо правильно питаться»**

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.

2. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питания.

4. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.

5. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

7. Воспитывать сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?(ответы детей).А правильно питаться нужно? Чем питается человек? А для чего человеку нужно кушать? (Чтобы жить, чтобы организм получал необходимые витамины).

В полезных продуктах питания содержаться вещества, необходимые нам с самого рождения. Это белки, жиры и углеводы.

1. **Белки -** Где содержатся белки? ( мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах. Они необходимы, чтобы мы с вами росли здоровыми и крепкими. Укрепляют наши мышцы.
2. **Углеводы –** Где они содержаться? (хлеб, каши, фрукты и овощи). Они дают вам энергию, благодаря им вы всегда активные, бегаете, занимаетесь спортом.
3. **Жиры –** (сметана, растительное и сливочное масло, сыр, орехи). Благодаря им развивается мозг, они накапливают энергию.
4. **Минеральные вещества –** они содержатся во всех продуктах которые мы употребляем и нужны для нормальной работы нашего организма.
5. **Витамины –** Они тоже содержатся во всех продуктах, они укрепляют наши кости, способствуют росту нашего организма. Если человек употребляет мало витаминовто он часто болеетстановится вялым и слабым.

**Здоровье человека зависит отпищи.Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться!**

Выносим толстую куклу, с большим животом.

**Кукла-Обжора** : Здравствуйте ребята!

Я всегда ем что хочу – чипсы, шоколадки, чупа-чупс

Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я есть борщей, не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возится и колбаска мне сгодится,

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз – дайте «кидер» мне «сюрприз».

Я –обжорка знаменитый,

Потому что очень сытый.

Ем аж тяжело дышать, хочу и вам советов дать!

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

**Игра**

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего, побольше сладостей и конфет и поменьше каши.
2. Вы не ешьте овощей и различных там борщей, лучше ешьте шоколад , чипсы, колу, мармелад.
3. Вот теперь запомните милые друзья, не почистив зубы, спать идти пора.
4. А вот когда устали и хотите спать захватите булочку сладкую в кровать.

**Воспитатель:** А теперь расскажем обжорке что полезно кушать по утрам?

**Игра « Скажи по-другому»** Каша из гречки – гречневая,из манки, из пшена, из овсянки, из риса …..

**Воспитатель:** Хорошо усваиваются организмом соки, вот и мы с вами всегда в саду пьем сок. А какие вы любите соки?

**Игра « Какой сок» из яблок-** яблочный, из винограда, из арбуза, из сливы, из груши, из персика, из апельсина, из моркови, из свеклы, из тыквы и т.д.

**Воспитатель:** Вот это надавал нам обжорка советов. Давайте расскажем ему как надо правильно питаться. За одно и посмотрим, как вы разбираетесь в полезных продуктах.

**( из подготовленных заранее вырезок с продуктами питания, и вредных и полезных ,создаем плакаты, каждый ребенок по очереди приклеивает продукты)**

Вот какие плакаты у нас получились, теперь обжорка точно будет знать где вредные, а где полезные продукты!

**Кукла-обжорка:** Спасибо ребята, научили меня как надо правильно питаться, теперь буду кушать только полезные продукты, чтобы быть стройным и здоровым.