**Конспект занятия "Вредные и полезные продукты"**

**Цель:** создание условий для формирования представления о вредных и полезных продуктах.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию представления о здоровом образе жизни.

2. Закрепить знания о фруктах и овощах, умение понимать обобщающие слова (овощи, фрукты, молочные продукты).

3. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье

4. Способствовать развитию внимания, мышления, воображения.

**Материал:** [Кукла](https://www.google.com/url?q=http://kupi-kolyasku.ru/&sa=D&usg=AFQjCNFV24JRChLhpzH-QuSe83vqw_-J-g) Обжорка, корзинка с продуктами (конфеты, чипсы, кока-кола),  изображение дерева, карточки-листочки с изображением фруктов, овощей, молочных продуктов, рыба, каши, соки, орехи, черный хлеб, яйца.

**Ход занятия:**

**Воспитатель**. Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся. А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: *«здравствуйте»*, а значит *«Здоровья желаю»*.

 *Стук в дверь, появляется Обжорка.*

**Воспитатель:** ребята, посмотрите, кто это к нам пришел?

**Дети:** Не знаем

**Воспитатель**: И я не знаю. Кто ты такой? Как тебя зовут?

**Обжорка:**

Я — обжорка знаменитый,

Потому что очень сытый.

Много ем, аж тяжело дышать,

Но хочу я вам сказать

Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.

Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

 Я пришёл к вам в гости, чтобы угостить вас очень полезными продуктами, они у меня в корзинке, посмотрите.

*Воспитатель достаёт «полезные» продукты из корзинки: конфеты, чипсы, кока-колу.*

**Воспитатель:** Ребята, а вы как думаете? Полезные это продукты? Почему?

*Ответы детей*

**Воспитатель:** Обжорка, разве ты не знал, что всё, что ты принёс не полезные, а очень вредные продукты.

**Обжорка:** Нет. Это же всё такое вкусненькое.

**Воспитатель**: Это вредные для человека продукты. Ребята, вы знаете почему это вредные продукты? (Чупа - чупс, жевательные резинки, конфеты, от таких продуктов портятся зубы; сладкая газированная вода – от нее портится желудок и болит животик. Очень вредно грызть чипсы, и сухарики – т. к. в них много соли, и содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители).

 **Воспитатель** :Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше и совсем не есть.

Обжорка, мы приглашаем тебя вместе с нами совершить путешествие в страну Полезных продуктов. Там ты сам всё увидишь и узнаешь? Согласен?

**Обжорка:** Да, конечно согласен.

**Воспитатель**:  Ребята, попробуем разобраться, что полезно для здоровья, а что нет?

Посмотрите, какое «Дерево здоровья» у меня. (*Листочки лежат на полу,на листочках, с обратной стороны изображены различные продукты)*.

 С осеннего дерева опали листочки. А листочки не простые. Давайте по одному переворачивать карточки-листочки и разбираться, полезен или вреден продукт для здоровья.

*Дети по очереди подходят к «дереву», переворачивают листок, называют, что на нём изображено. Полезные продукты вешают на дерево.*

Открыть 3 картинки

**Воспитатель:** Обжорка, не нужно забывать, что ещё очень полезно для здоровья физические упражнения. Хочешь, мы с ребятами тебя научим?

**Динамическая пауза.  Будь здоров.**

Рано утром просыпайся, - упр. «Просыпаемся»(тянемся за руками вверх)

Себе, людям улыбайся, - упр. «Ёлка»

Ты зарядкой занимайся – упр. «Ёжик»

Обливайся, вытирайся – упр. «Крылья», упр. «Замок»

Всегда правильно питайся – упр. «Цапля»ходьба.

Аккуратно одевайся, в садик смело отправляться! Ходьба, вдох, выдох

**Воспитатель:** Хорошо размялись, сил набрались! Ну что, снова переворачиваем листочки? Открыть 3 картинки

**Релаксационное упражнение «Апельсин».**

**Воспитатель:** Когда мы правильно питаемся, у нас и ручки крепкие. Проверим? Ребята, сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит апельсин. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали »весь сок. Теперь представьте себе, что апельсин находится в левой руке. Повторите упражнение. Теперь выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

**Воспитатель:** Ребята, у нас остались ещё листочки, продолжаем открывать?

Открыть 3 картинки

**Обжорка:** А я знаю одну игру «Правильно - неправильно». Хотите поиграть со мной?

**Игра «Правильно-неправильно»:**
Слушайте внимательно,
Делайте старательно.
Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2.Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет).

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в [кровать](https://www.google.com/url?q=http://mnogomeb.ru/&sa=D&usg=AFQjCNE4Z4TiKxUP9z_6SrzH8218BILYwg)  (топают - нет, нет).

**Воспитатель**: Ну, теперь, Обжорка, запомнил какие продукты полезные? Сейчас мы с ребятами проверим, как ты всё запомнил, а ребята тебе помогут. Посмотри на картинки. Что это?(картинки с овощами, фруктами, молочными продуктами для закрепления обобщающих понятий).

Ребята, как думаете всё запомнил Обжорка? (*ответы детей).*

 А вот ещё ему одно задание. **Зачеркни вредные продукты.**

*Дети вместе с героем рассматривают картинки, изображающие вредные, полезные продукты. На столе лежат картинки с нарисованными на них* ***вредными продуктами и полезными****.*

**Воспитатель:** Обжорка и вы ребята, посмотрите внимательно и зачеркните **вредные продукты**.

Вы правильно справились с заданием и я думаю, что все запомнили какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым. И предлагаю поиграть.

 ***Подвижная игра «Собери полезные продукты в корзинку»***

***-***А давайте  вместе  соберем для Обжорки корзину с полезными продуктами.( *Картинки: овощи, фрукты, молочные продукты, рыба, каши, соки, орехи, черный хлеб, яйца)*

 *Дети встают в две команды. Перед ними располагаются столы с различными продуктами питания. По команде воспитателя участники по очереди наполняют свои корзинки продуктами. Побеждает та команда, у которой больше собрано полезных продуктов питания.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята,  посмотрите, какую  корзину мы собрали. Давайте передадим ее Обжорке,  чтобы он больше никогда не забывал какие продукты полезные.

Итог занятия.

- Как вы думаете, зачем человеку нужно знать, как правильно питаться?

- Как вы думаете, мы помогли Обжорке разобраться какие продукты полезные, а какие вредные?

- А было для вас что-то сложное сегодня? Почему?

- Что больше всего понравилось? Запомнилось?

- А о чем вы расскажите своим родителям?

Мне тоже понравилось как вы сегодня занимались…..(уточнение достижений каждого ребёнка). Спасибо вам.