

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №69 «Уникум» города Ставрополя

**Педагогическое мероприятие
с детьми старшей группы
(5-6 лет)
«Пирамида питания»**



Подготовил
педагог-психолог
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2023

Цель: формировать знания детей о здоровом и правильном питании, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

«Познавательное развитие»:

- закреплять и расширять знания детей о продуктах питания и их значения для человека, о понятиях *«правильное»*, *«здоровое питание»*;
- развивать умение делать умозаключения, строить гипотезы, выстраивать причинно-следственные связи;
- развивать интерес детей, любознательность и познавательную мотивацию;
- развивать познавательно - исследовательскую деятельность.

«Речевое развитие»:

- развивать умение слушать педагога, отвечать на вопросы, делать выводы;
- развивать связную речь;
- активизировать и актуализировать словарь детей.

«Социально-коммуникативное развитие»:

- развивать навыки общения, умение договариваться;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- приобщать детей к ценностям здорового образа жизни.

«Художественно-эстетическое»: развивать наблюдательность, творческое воображение, фантазию, упражнять в выражении различных эмоциональных состояний.

«Физическое развитие»: создать положительный эмоциональный тонус, снять физическое напряжение, способствовать предупреждению детского утомления.

Материалы и оборудование: экран, ноутбук, презентация к занятию, макет пирамиды, картинки с изображением продуктов питания, материал для проведения опытов конфеты "Скитлс-радуга", "Чипсы".

Ход педагогического мероприятия:

Основная часть:

Дети вместе с педагогом заходят в зал.

Педагог: - Здравствуйте, ребята! У нас сегодня много гостей давайте с ними поздороваемся.

Педагог: -ребята, вы знаете, когда мы здороваемся мы дарим друг другу частичку здоровья. Потому что слово *«Здравствуйте»* - обозначает желаю здоровья.

Педагог: - *«С добрым утром! Здравствуйте!»*

Все говорят с утра.

Мы желаем всем здоровья,

И, конечно же, добра!

Звучит звонок..... Ребята, обращают внимание на экран.

Педагог: - Нам поступил видео звонок (*на экране грустный Карсон*)

Карлсон: - Здравствуйте, ребята! Я заболел, я потерял здоровье. У меня болят зубы, вырос большой живот, плохое настроение и самочувствие. Мне ведь говорили, чтобы не болеть, надо правильно питаться. Я старался, ел только самое вкусное: пирожное, конфеты, много варенья, пиццу, сосиски, картофель фри, сухарики и все запивал газировкой. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы быть здоровым. Я очень хочу быть крепким, веселым, шустрым и образованным.

Педагог: Ребята, поможем Карлсону? (ответы детей)

Педагог: предлагаю сначала немного поиграть.

Проводится нейро-игра «Гости» (снятие психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения, дети выполняют действия согласно тексту игры).

Педагог: - Ребята, давайте уточним, что такое здоровье? (Ответы детей)

-Здоровье — это хорошее самочувствие!

-Здоровье – это когда ничего не болит!

-Здоровье — это счастье!

-Это когда хорошее настроение!

-Это значит не болеть и чувствовать себя хорошо!

-Здоровье – это когда мы улыбаемся и радуемся жизни!

Педагог: Молодцы, ребята. Вы сказали все правильно.

- Давайте, подумаем, как же мы можем помочь Карлсону? (ответы детей)

Педагог: Ребята, как вы думаете, человек может прожить без еды? Совершенно верно: не может. Для того, чтобы человек хорошо чувствовал себя, рос, развивался, ему необходимо каждый день питаться. У каждого человека есть любимые блюда.

- Какие у вас самые любимые блюда? (ответы детей)

Вот как много разных блюд вы назвали.

Педагог: -Для того, чтобы не болеть нужно питаться правильно, употреблять только полезную пищу.

- А как вы думаете, что значит полезная пища? (ответы детей)

Педагог: Пища, которая богата витаминами и полезными веществами, благодаря которым наш организм справляется с болезнями, делает нас сильными и крепкими, называется полезной.

Педагог: Я предлагаю для Карлсона собрать пирамиду правильного питания и все ему подробно рассказать о продуктах питания.

Педагог: но, сначала предлагаю сделать гимнастику для рук.

Проводится нейрогимнастика (дети по команде педагога показывают пальчиковые позиции «Заяц», «Белка», «Вилка», «Жук» сначала одной рукой, потом двумя одновременно).

Дети проходят за столы. На столах у каждого ребенка лежат разрезанные ступени пирамиды здорового питания (дети собирают пирамиду).

Педагог: 1 ступень

- Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами питания человека.
Хлеб - полезная еда. Мы его кушаем каждый день.
-Почему?

- В нем много растительного белка, витаминов и клетчатки.

— Вот он Хлебушек душистый,

Вот он, теплый, золотистый.

В каждый дом, на каждый стол,

Он пожаловал, пришел.

В нем здоровье наша, сила,

В нем чудесное тепло.

Хлеб - всему голова.

Хоть по-старому, хоть по-новому, а без хлеба не прожить.

-А еще каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши.

- Почему они полезны? *(Ответы детей)*

Дидактическая игра "Скажи по-другому"

Каша из гречки -

из перловки -

из пшена -

из манки -

из овсянки -

из риса -

-Итак, на первой ступени пирамиды, самой большой, какие жизненно-важные продукты мы разместили? *(зерновые, крупы, хлеб)*

(Дети прикрепляют на первую ступень пирамиды картинки с изображением круп, хлеба).

- Молодцы, Вы расположили продукты на первой ступени пирамиды, а что дальше? *(Ответы детей)*

Педагог: 2 ступень

- Во всех продуктах питания есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Они очень маленькие, даже под микроскопом их невозможно увидеть. Витамины - важнейшие компоненты, которые не образуются в организме, а поступают только с пищей. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах.

- Какие витамины вы знаете?

Витаминов много - но самые главные для нашего организма - это АВС.

Во фруктах и овощах и ягодах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние здоровья и защитить от самых тяжелых заболеваний. *(Дети прикрепляют на вторую ступень пирамиды картинки с изображением овощей, фруктов, ягод)*

Дидактическая игра «Овощи-фрукты»

-Что едят только сырым (редис, огурец, лимон, орехи...)

-Что едят только вареным (картофель, баклажан, кабачок, фасоль, чечевица...)

-Что едят и сырым и вареным (болгарский перец, морковь, свеклу, помидор, лук, горох, яблоко, груша, ягоды) .

Педагог: 3 ступень

Мясо, рыба, яйца - содержат животный белок, также, в рыбе есть йод, фтор, кальций, медь и цинк, которые нужны нашему организму. Молоко является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровья стакан кефира, ряженки или йогурта.

- Так какие продукты вы разместите на третьей ступени, которая еще меньше, чем предыдущие? (*молочные продукты, мясо и рыбу*) (дети прикрепляют на третью ступень пирамиды картинки с изображением молочных продуктов, мяса и рыбы)

Педагог: - Ребята, а вот и вершина пирамиды здорового питания.

- 4 ступень самая маленькая.

- Ребята, как вы думаете, какие продукты мы еще не учли? Какие продукты расположим на 4 ступени?

- Здесь мы расположим продукты, которые не содержат витамины, белки. Как вы думаете, какие? (*Сладости, чипсы, сухарики, газировка*)

- Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление сладостей приводит к лишнему весу и ожирению. У любителей сладкого, чипсов и кока-колы развивается кариес.

Давайте мы убедимся в этом сами. Дети вместе с воспитателем подходят к столу (проводятся эксперименты)

Эксперимент № 1.

Педагог: - Мы взяли конфетки Скитлс, положили их по кругу в тарелочку, и налили теплой воды. Посмотрите, что произошло с конфетами? (ответы детей).

Педагог: - Конфеты практически сразу же вода окрасилась разными цветами. Вывод: яркие красочные конфетки содержат пищевой краситель, действует как сильный аллерген.

Педагог: - Как вы думаете, эти конфеты будут полезны для нашего организма? (выслушать ответы детей).

Эксперимент № 2.

Педагог: - На большой лист бумаги положили чипсы и согнули его пополам, чипс внутри листа раздавили. Удалили кусочки чипса с бумаги и посмотрели ее на свет. Бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

Педагог: - Как вы думаете, чипсы будут полезны для нашего организма? (выслушать ответы детей).

Педагог: -Ребята, ещё раз посмотрите на пирамиду здоровых продуктов. Есть ли здесь продукты, которыми питается Карлсон: пирожное, конфеты и пепси-кола?

Дети: Нет

Педагог: - А как вы думаете почему?

Дети: - они вредные.

Педагог: значит, то, что ел и пил Карлсон — это полезные продукты или вредные?

Дети: вредные.

Педагог: Правильно. Есть их не нужно, потому что они вредны для нашего организма. Нужно питаться правильно, полезная пища делает нас здоровыми, даёт энергию, чтобы расти, бегать, играть, заниматься важными делами.

- Вместе мы составили пирамиду здорового питания, определили местоположения продуктов в этой пирамиде.

(На экране Карлсон. Он благодарит детей за помощь, и дети отправляют пирамиду здорового питания ему).

Карлсон: -Я желаю вам: никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, вершить добрые дела. Спасибо ребята за помощь.

Педагог: -чтобы быть здоровым важно не только правильно питаться. Как вы думаете, что еще нужно делать человеку, чтобы быть здоровым?

Дети: - гулять на свежем воздухе, закаляться, делать гимнастику.

Проводится речедвигательная игра «Урожай» (дети вместе с педагогом встают в круг, и дети выполняют действия согласно тексту игры).

Педагог: - молодцы.

Рефлексия:

Педагог: -Что больше всего вам понравилось?

-А с чем было трудно справиться? Почему? (ответы детей).

Педагог: - Я желаю вам: никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, и всегда веселыми. Пожелаем и нашим гостям здоровья: - «Будьте здоровы!». На прощание, ребята помашите мне пожалуйста, сначала правой рукой, а теперь левой рукой, а теперь двумя одновременно.

Педагог: -До новых встреч, ребята.