**Конспект заняття для дітей дошкільного віку**

**"Здорове харчування"**

**Мета:** формувати уявлення дітей про те, які продукти харчування корисні, а які шкідливі для організму дитини. Закріпити знання про якість продуктів, про користь та шкідливість окремих категорій продуктів. Встановити взаємозв’язок між якістю їжі та здоров’ям людини. Розвивати вміння визначати якісні продукти. Виховувати культуру здорового харчування.

**Матеріали:** предметні картинки із зображенням продуктів харчування, карточки - завдання, два кошики, картинки продуктів харчування, клей, ножиці по кількості дітей, свіжа морква.

**Хід заняття**

**І.Організаційний предмет.**

1.Психогімнастика «Привітання»

Доброго ранку, сонце привітне!

Доброго ранку, небо блакитне!

Доброго ранку, в небі пташки!

Доброго ранку, Вам діточки!

**ІІ. Основна частина**

**1. Розгляд ілюстрація «Продукти харчування»**

**2.Бесіда про продукти харчування**

Сьогодні ми з вами поговоримо про **продукти [харчування](http://detkam.in.ua/batekivseki-zbori-smachnogo-abo-sekreti-zdorovogo-harchuvannya.html), згадаємо,** що можна з них приготувати. Але спочатку подивіться сюди *(на дошці виставлена картинка- пекаря)* хто це за людина? *(пекар)*

Діти сидять півколом.

-Що робить пекар? *(пече пироги, торти, хліб, батони і. т. д)*

- З чого пекар пече? *(борошна, яйця т. д.)*

- Назвіть **продукти з борошна.** *(макарони, сушки, калачі та. т. д.)*

- Як називають **продукти з борошна?** *(борошняні)*

-Давайте назвемо **продукти з молока.** Що роблять з молока? *(сир, масло, кефір, кисле молоко)*

**- Молочні продукти,** які вони? *(молочні)*

**-** Діти, [назвіть](http://detkam.in.ua/ekologichna-viktorina-jittya-lisova-navesni.html) **продукти з м'яса.** *(ковбаса, сосиски, фарш і т. д.)*

**- Продукти з м'яса,** які вони? *(м'ясні)*

Молодці.

***Вихователь.***

Діти, як ви думаєте, для чого ми їмо?

***Вихователь.***

Правильно, їжа нам потрібна, для життя. Тому, потрібно вживати в їжу корисні для організму продукти, правильно харчуватися, щоб бути здоровими.

**Відгадайте загадки:**

1. На сметану, масло, сир нам воно згодиться. І корисне, і смачне, тече, як водиця. Колір в нього, наче сніг, Пригощу ним вас усіх! *(Молоко).*

2. Дуже схожий на кефір, але схожості не вір. Бо він солоденький, з фруктами смачненький. *(Йогурт)*

3. Що з омлету вам зробити,

 Спершу треба нас розбити. *(Яйця)*

4. А скажіть-но, любі діти: без чого юшки не зварити? *(Риба)*

6. Під землею народилась і для борщику згодилась. Мене чистять, ріжуть, труть, смажать, варять і печуть. *(Картопля)*

7. Що то за голова,

Що лиш зуби й борода?

*(Часник)*

8. Мов маленький м’ячик,

Висить, а не скаче,

Рум’яне, гладеньке,

На смак солоденьке. *(Яблуко)*

**Дидактична гра «Звари борщ і компот »**

Про корисні продукти ви дізналися, але з них можна і різні страви готувати. Зараз перевіримо, хто з вас найкращий господар чи господиня. З поданих продуктів вам потрібно скласти дві страви: борщ і компот

**Вихователь**. Тож використовуйте свої знання про українське національне харчування, щоб не хворіти і не звертатися до лікарів.

**Дидактична гра «Склади ціле»**

Зараз якість їжі змінилася. З`явилася велика кількість штучної їжі, з різними добавками, шкідливими для здоров`я (з розрізаних частинок склади цілу картинку). *Морозиво, майонез, лимонад, чіпси, ковбаса, цукерки.*

***Вихователь.***

Діти, як можна назвати їжу, яку ви відгадали? *(Некорисна їжа).*Ці продукти є причиною отруєнь і важких алергічних реакцій.

**Чіпси.** У них є все те, чого не повинно бути в нашій їжі. Вони наповнені ароматизаторами, підсилювачами смаку, емульгаторами, консервантами. Це так звані «єшки», їх наявність на упакуваннях позначають буквою «Е».

**Газовані напої.** Це суміш цукру, хімії та газів. Як правило, вони містять синтетичний цукрозамінник, що при вживанні у великих дозах сприяє розвитку захворювань нервової системи. Ці напої не втамовують спрагу, а навпаки – збуджують її, і пити хочеться ще дужче.

**«Фаст-фуд»** (їжа швидкого приготування або «сміттєва їжа»). Це біляші, чебуреки, картопля фрі , хот-доги, все, що смажиться. А смажена їжа призводить до порушення роботи органів травлення: гастритів, печії, колітів, запорів, виразок шлунку.

**Ковбаса, сосиски**. Такі продукти містять багато ГМО (генетично - модифікованих організмів), ароматизаторів, барвників, які призводять до ракових захворювань.

Дуже шкідливими є також маргарин, майонез, кетчупи, жуйки, цукерки, шоколадні батончики, кава.

Усі ці продукти небезпечні для здоров’я. Якщо ви піклуєтеся про своє здоров’я, спробуйте виключити їх зі свого раціону . Або вживайте їх дуже рідко й у невеликих кількостях.

**3. Дидактична гра «Корисні та шкідливі продукти».**

Дітям пропонуються завдання правильно розкласти предметні картки із зображенням продуктів .Червоний сигнал – шкідливі, зелений – корисні.

**Запитання**

1.Чому ці продукти корисні? (дають енергію, щоб можна було бігати, стрибати, грати в ігри, допомагають рости, наповнюють організм вітамінами);

2.Яку користь приносять? (хто їсть фрукти, овочі мають гарний настрій, гарну фігуру, сильні, здорові);

3.Чому ці продукти називають шкідливими для організму?

***Вихователь.***

Я бачу, що ви зрозуміли, як правильно харчуватися, щоб до лікарів не звертатися. І ми з вами розклали в два кошика корисні і шкідливі для харчування продукти. Я впевнена, що в супермаркеті, купуючи з батьками продукти, ви завжди пам’ятатимете, що корисно, а що - шкідливо.

**4. Прихід гостя**

Стук у двері, в групу заходить хлопчик із хворими зубами.

***Хлопчик.***

Доброго дня, діти. У мене дуже болить живіт і зуби, і зовсім немає сил. А я чув, що ви знаєте про правильне здорове харчування, корисні та шкідливі продукти.

Допоможіть мені, будь – ласка скласти меню корисного обіду.

***Вихователь.***

Ну що, діти, допоможемо? *(Так, відповідають діти).* Зараз ми для Хлопчика складемо меню на обід з корисних продуктів.

**Практичне завдання «Смачного».**

Діти сідають за столи. Завдання: потрібно скласти меню на обід із корисних продуктів харчування. Картинки: блюдечко, чашка, тарілка, набор картинок харчових продуктів, які потрібно розложить і наклеїть, щоб вийшов «обід».

***Вихователь.***

Пропоную вам взяти ваш «приготовлений обід», розкласти на мольберті і розповісти про його користь.

**Хлопчик**

Дякую, що ви мені склали корисне меню.

Ой, яка апетитна морква, я її зїм.

***Вихователь***. Діти, можна їсти таку моркву?

***Діти:***

Ні, її потрібно помити, потім почистити, а ще потрібно перед обідом вимити руки з милом.

***Вихователь.***

Діти, давайте розкажемо Хлопчику про правила харчування.

*Діти беруть картки і пояснюють правила*

1*.*Перед вживанням їжі потрібно вимити руки.

2.Приймати їжу потрібно у визначені години.

3.Не переїдати.

4.Ретельно пережовувати їжу.

5.Ретельно мити овочі та фрукти.

6.Бути охайним за столом.

**Хлопчик.** Дякую, діти, ви багато чого мене навчили. Тепер я буду правильно харчуватися.

***Вихователь.***

Хто до ста років хоче жити,

Той харчуватися повинен правильно уміти.

Здоров’я – найбільше багатство!

Здоров’я бережіть, доки малі,

І мудрими ідіть по цій землі,

Хай кожен з вас в житті запам’ятає,

Що без здоров’я щастя не буває.