**Конспект занятия по формированию здорового образа жизни у детей**

**старшей группы на тему: «Правильное питание - залог здоровья»**

**Цель**: Формирование начальных представлений детей о здоровом образе

жизни.

**Задачи**:

**Образовательные**:

- дать детям первоначальные представления о содержании в продуктах

витаминов С, В, A, D и их значением для организма человека;

- расширять представления детей о рациональном и экологически безопасном

питании, о роли воды в жизни человека;

**Развивающие**:

- формировать опыт самопроверки по образцу, выявления и исправления

своих ошибок;

- тренировать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и

обобщение, развивать внимание, память, речь, воображение, творческие

способности.

**Воспитательные**:

- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой

жизни;

- формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью,

желание вести здоровый образ жизни.

**Виды деятельности**: игровая, коммуникативная.

**Возраст детей:**старшая группа**.**

**Формы организации:** подгруппа.

**Условия проведения**: место проведения - игровая комната.

**Оборудование и материалы:** два мольберта, магнитные карточки (полезные и вредные продукты), два нарисованных человека (весёлый и грустный), контейнер - коробка, ватман, маркер, книги «Здорово быть здоровым» по количеству детей, карточки на липучках для изготовления плаката «Витамины в продуктах».

**Предварительная работа**:

- Беседа с  детьми на темы: что такое здоровье,  вредные и полезные продукты, режим дня, роль воды в жизни человека.

- Чтение книги «Здорово быть здоровым».

- Просмотр мультфильмов «Приключения Тани и Вани в стране продуктов».

**Ход занятия**:

**1.Введение в игровую ситуацию**

Дидактическая задача: мотивировать детей на включение в игровую ситуацию.

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с ними. А теперь

поздороваемся друг с другом. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы

подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали:

«Здравствуйте!”- это значит «Здоровья желаю».

(Воспитатель приглашает детей присесть на стульчики)

Воспитатель: дети, а что такое здоровье?

Ответы детей:….

(здоровье — это когда мы активные и веселые; когда мы не болеем и всегда бываем бодрыми; когда мы играем и радуемся жизни; когда у нас хорошее настроение; когда мы бегаем, танцуем, гуляем и т.д.)

Воспитатель: здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

А как понять это выражение «Заботиться о здоровье?»

Ответы детей: ….

(соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, делать гимнастику, заниматься физкультурой, закаливанием, играть в подвижные игры, правильно питаться).

Воспитатель: молодцы…Ребята, скажите,  а питание влияет на наше здоровье?

Дети: да….

**2 Актуализация знаний**

Дидактическая задача: актуализировать представления детей о полезных и

вредных для организма продуктах.

Воспитатель: ребята, я отдавала детям в другой детский  сад игру «Полезные и вредные продукты», мне её сегодня вернули, но вот картинки все оказались теперь перепутаны. Поможете мне разложить их?

Дети: да…

Воспитатель показывает детям коробку с карточками.

Дети садятся за сдвинутые столы..

Воспитатель: ребята, перед вами карточки, которые нужно расположить между двух мольбертов. Посмотрите,  у нас на каждом мольберте расположен человек – весёлый, улыбчивый, а на другом грустный, поникший. Как вы думаете, почему один весёлый, а другой грустный?

Дети: …

Воспитатель: правильно. На мольберте, где расположен весёлый человечек – продукты полезные для нашего организма, а где грустный – продукты которые вредят нашему организму.

Дети приступают к игре. Воспитатель помогает, если есть затруднения.

Воспитатель: ребята, какие вы молодцы!

Воспитатель хочет убрать коробку, где лежали карточки и замечает, что две карточки застряли в коробке (карточка на которой изображена вода и напиток кока- кола).

Воспитатель: ребята, а вот ещё две карточки.

И показывает детям.

Дети: это кока-кола, вода.

Воспитатель: скажите, какой из напитков вредный, а какой полезный?

Дети: кока- кола вредный напиток для нашего организма, а вода полезна нашему организму.

Воспитатель: правильно.

ЗВЕНИТ КОЛОКОЛЬЧИК И ДЕТИ ПОДХОДЯТ К СТОЛУ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ВОДА СО СТАКАНЬЧИКАМИ И ПЬЮТ ВОДУ. ВОСПИТАТЕЛЬ ОБРАЩАЕТСЯ К ГОСТЯМ И ГОВОРИТ: «УВ. ГОСТИ, ВЫ ТО ЖЕ, МОЖЕТЕ, ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С НАМИ ПОПИТЬ ВОДЫ».

**3 Затруднение в ситуации**

Дидактическая задача: продолжать формировать опыт под руководством

воспитателя фиксации затруднения, понимания его причины и опыт

целеполагания.

Воспитатель подходит к мольберту с полезными продуктами.

Воспитатель: как вы думаете, чем полезны эти продукты?

Дети:…(в них содержатся белки, углеводы, вода…)

Воспитатель: а чем ещё полезны эти продукты?

Дети:…(в них содержатся витамины).

Воспитатель: витамины означают «носители жизни».

Наши гости хотят у вас узнать, какие витамины в каких продуктах

содержатся. Давайте им расскажем об этом!

- Мы сможем это сделать?

Ответы детей:

Воспитатель: почему не сможем?

Ответы детей:…(Потому что мы не знаем об этом).

**4. Открытие нового знания**

Дидактическая задача: сформировать у детей первоначальные

представления о содержании в продуктах витаминов С, В, A, D и их

значением для организма человека.

Воспитатель: как же нам это узнать?

Ответы детей:…

Воспитатель: мы можем это придумать сами?

Ответы детей:…

Воспитатель: конечно нет. Это нужно знать. Где же мы с вами можем найти эту информацию?

Дети: …..(выслушиваются предположения детей).

Подводя ребят к выводу о том, что информацию можно найти в умных

книгах, воспитатель предлагает детям рассмотреть картинки в книге

«Здорово быть здоровым» (с.29-32).

Воспитатель: витамины означают «носители жизни». Витамин С повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, стрессам, улучшает заживление ран.

(дети рассматривают и перечисляют изображения продуктов, в которых

содержится витамин С).

Воспитатель: витамины группы В улучшают усвоение белков, жиров и углеводов, заботятся о пищеварении, нервной системе.

(дети рассматривают и перечисляют изображения продуктов, в которых

содержится витамины группы В).

Воспитатель: витамин А улучшает зрение, необходим для роста, укрепления костей и зубов.

(дети рассматривают и перечисляют изображения продуктов, в которых

содержится витамин А).

Воспитатель: витамин D нужен для укрепления костей, зубов, формирования скелета, нормального роста.

(дети рассматривают и перечисляют изображения продуктов, в которых

содержится витамин D).

**5 Включение нового знания в систему знаний.**

Дидактические задачи: формировать опыт применения новых знаний в

изменённой ситуации, самопроверки по образцу; тренировать память и

внимание, умение работать в подгруппе, навыки самоконтроля.

(Изготовление таблицы на ватмане)

Воспитатель: как же нам запомнить, какие витамины в каких продуктах содержатся?

Ответы детей: …..(выслушать предложения детей)

Воспитатель: может, нам сделать плакат - «напоминалочку»? У меня есть вот такой большой лист ватмана с липучками, он как раз нам подойдёт…

(Воспитатель пишет на листе ватмана обозначения витаминов, а дети

приклеивают под ними нужные картинки (на липучках).

Воспитатель: как вы думаете, всё ли мы правильно сделали?

Ответы детей:…

Воспитатель: как мы можем это проверить?

Ответы детей:….(сравнить с соответствующими иллюстрациями в книге).

Воспитатель: посмотрите на рисунки в книге и сравните, нет ли у вас ошибок(если дети находят ошибки, то сразу же их исправляют).

Воспитатель вешает плакат в группе.

Воспитатель: на нашем плакате осталось немного места. Если вы узнаете, в каких ещё продуктах содержатся эти витамины, мы сможем добавить новые картинки.

**6 Осмысление (итог) занятия**.

Дидактическая задача: формировать первичный опыт осмысления

собственной деятельности, фиксации достижения запланированного

результата и условий, которые позволили его достичь.

Воспитатель: что вы сегодня делали?

Ответы детей:….

Воспитатель: какие трудности у вас возникали?

Ответы детей:…

Воспитатель: какие знания помогли вам сделать такой красивый плакат?

Ответы детей:…