**Организованная образовательная деятельность по познавательному развитию «Полезные и вредные продукты» для детей средней группы.**

**Программное содержание:**

1. Учить различать полезные и вредные продукты;

2. Закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания;

3. Уточнить знания детей о правилах здорового питания;

4. Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье;

5. Привитие ЗОЖ детям через развлечение.

**Оборудование и раздаточный материал:** телефон, посылка, продукты питания, ведро, плакат, корзины, карточка с правилами здорового питания, обручи, фантики, упаковки от вредных продуктов.

**Ход занятия:**

Ребята, как много Вас, давайте друг с другом, поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Ребята, а вчера мне на телефон пришло сообщение, оно от жителей страны Неболейка. Они пишут, что раньше они никогда не болели, бегали, играли, веселились, а сейчас заболели - болят животы! Они просят, чтобы мы с вами помогли им, выяснили, почему же они заболели. Поможем? А для этого я их попросила прислать нам посылку, и положить в нее то, что они кушают. Давайте, посмотрим, что в этой посылке (в посылке чипсы, сухари, кола). Ребята, а я поняла, почему жители страны Неболейка заболели. Посмотрите, чем они питаются, что это? Разве можно кушать чипсы и пить газировку? Почему? Это вредные продукты, они вредят нашему здоровью. (Выбросить вредные продукты)

Посмотрите, у меня есть плакат, что на нем изображено? (дети перечисляют) А одним словом – это (продукты)? Ребята, а вы знаете, что бывают продукты полезные для нашего здоровья, а бывают и вредные. А что содержится в продуктах, которые полезны для нас, почему они полезные? (содержатся витамины, питательные вещества). Благодаря им у нас лучше видят глаза, здоровые зубки и кости, лучше работает сердце, мы становимся сильными и не болеем. Продукты, которые вредны для нашего организма – это жареное, соленое, острое, а также вредно есть много сладкого, может заболеть живот, зубки, как у наших жителей страны Неболейка.

Посмотрите на плакат, давайте подумаем, чем же полезно молоко? (фрукты, мед, каша и т. д.).

Ребята, вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду (ответы детей). И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают разные полезные продукты. Еда должна быть разнообразной.

**Физминутка.**А теперь мы немного поиграем

Я называю продукты питания, если это полезный продукт, то вы поднимаете руки вверх, если вредный, то хватаетесь за животики и приседаете.

(молоко, рыба, чипсы, каша, кола, яблоко, кириешки, суп….)

Ребята, теперь вы знаете какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и не болеть. Помните, что жители страны Неболейка просили нас о помощи? Давайте наполним эту посылку теми продуктами, которые полезны для нашего организма, от которых у нас не заболят животы, и отправим жителям страны Неболейка. У меня есть корзина с продуктами.

Теперь жители страны Неболейка не будут болеть! Обязательно отправлю эту посылку.

Ребята, а чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила здорового питания. Я вам буду читать правила, если вы со мной согласны, то хлопаете в ладоши. Если нет – топаете ногами.

- перед едой надо всегда мыть руки с мылом

- есть нужно в любое время, даже ночью

- надо есть продукты, которые полезны для здоровья

- есть надо быстро

- пищу надо глотать не жуя

- полоскать рот после еды вредно

- нужно кушать разнообразную пищу

- есть надо в меру и не переедать

Теперь мы с вами знаем еще и правила здорового питания. Давайте мы их тоже отправим жителям страны Неболейка, чтобы они тоже знали эти правила (письмо положить в посылку).

Ребята, вы же знаете, что правильное питание это не все что нужно, для сохранения нашего здоровья. Для того чтобы быть здоровым, необходимо еще заниматься спортом. И вот я хочу вам предложить немного поиграть. Игра называется «Полезно». Вам для начала необходимо разделиться на две команды.

Перед там лежат продукты и два обруча. В один обруч кладутся только полезные продукты, а в другой вредные. Выиграет та команда, кто больше положит продуктов в свой обруч.

Ох, какие же вы молодцы. Вам понравилось?

А теперь мои дорогие, я хочу вам предложить сделать коллаж. Я дам вам журнал мы вырежем из него полезный или вредный продукт и приклеим к тому зубику который подход нам больше всего. Как же хорошо вы все справились с моими задачами. И давайте вместе с вами, нашим друзьям из страны Неболейка, скажем в письме, что нужно еще заниматься спортом.

Ребята, теперь вы знаете, какие продукты полезны для нашего здоровья и, что необходимо делать еще, чтобы быть здоровым. У меня для вас небольшое задание, карточки, которые я вас раздам, вы отдадите родителям, и мы с вами узнаем, знают ли ваши мамы и папы, что нужно кушать, чтобы быть здоровыми. А вы им дома не помогайте!

**Итог**. Ребята, а теперь давайте вспомним, что мы сегодня узнали на занятии? В какие игры мы играли? Что вам больше всего понравилось?

Молодцы! Я думаю, что вы теперь будете кушать полезные продукты и будете все ходить на зарядку, от этого вы будете здоровыми и сильными. Вы хорошо сегодня занимались.