

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №72 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга

Технология валеологического просвещения

Тематический вечер досуга:

«Путешествие в страну правильного питания»

Группа №7

Воспитатели: Смирнова Г.А

Мирнова Т.А.



Актуальность

* Здоровье зависит от правильного питания и полезной пищи.

Задачи:

- * 1. Закреплять знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.
- * 2. Закреплять знания о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
- * 3. Уточнять знания о пользе молока.
- * 4. Воспитывать негативное влияние к вредным продуктам.
- * 5. Продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью.

-Ребята, сегодня день особенный у нас. День здоровья ,без прикрас. Будем многому учиться, как здоровыми всем быть, фрукты, овощи любить. Как витамины принимать, и полезные продукты различать.



- * -Ребята, что такое здоровье?
- * (Это сила, красота, хорошее настроение).Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну правильного питания. А поможет нам в этом Доктор «Здоровая пища».

Полезные советы запомните навсегда. Для здоровья нам нужна витаминная еда. Чтобы не болеть, быть сильными и ловкими, надо принимать витамины. А чтобы получше узнать о них, мы отправимся в волшебную страну витаминов.



Ребята, мы отправимся на ковре самолете. Пока мы с вами летим, Доктор – свежий воздух советует нам расслабиться и сделать дыхательную гимнастику.



Ну вот мы с вами приехали в волшебную страну Витаминов. Встречает нас Королева Аскорбинка.

Здравствуйте, я Королева витаминов Аскорбинка. Добро пожаловать! В моей стране вы познакомитесь с продуктами, в которых содержатся витамины. А что такое витамины?

Это вещества, которые необходимы человеку для здоровья. Все витамины обозначаются буквами А, В, С, Д, Е. В природе витамины образуются в растениях, поэтому овощи, фрукты очень полезны. Давайте мы их послушаем.



Путешествие в страну полезных продуктов

*Я- витамин «Д»- делаю ваши ноги и
руки крепкими, укрепляю кости.
Я есть в яйцах, молоке.*



*Я-витамин «С», укрепляю ваш
организм, помогаю бороться с
простудой. Я есть в апельсинах,
лимонах, капусте.*

*От простуды и ангины помогают
апельсины,
Ну, а лучше есть лимон
Хоть и очень кислый он.*



Я- витамин «В», помогаю сердцу,
чтобы оно хорошо работало. Я есть в
черном хлебе ,мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Я-витамин «А», очень важен для
зрения. Я есть в яблоках, луке, морко-
ви.

Помни истину простую
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую,
Или пьет морковный сок.



-Ребята, но не только в овощах, фруктах есть витамины.
Летом в лесу большой урожай ягод. Так как
мы с вами в волшебной стране, то пусть ягоды и фрукты
о себе расскажут сами.

*Самой первой созреваю,
Деток вкусно угощаю.
Я сладкая ,прекрасная –клубника.*

=

*На веточке –качалке
Качаюсь я качаюсь
Ягодой малиной сладкой называюсь.*

*Я черная смородина, и черна и так мила
Витаминный мой сок всех полезней и
вкусней. Ягода волшебная ,самая целебная*

=

*С золотистым оком и душистым соком.
Я полезна и красива даст здоровья
облепиха.*



*Когда зима настанет ,снег летает за окном. Ягод нет в саду пустом.
Снег для ягод не беда, мы попросим их сюда. В добрых банках за стеклом,
дышат ягоды теплом. Они зимой для деток , сохраняют лето. И хранят
они там всю, витаминную семью.*



-Ребята, нам пришло письмо из Простоквашино. Пишет нам корова Мурка.

-Ребята, я знаю, что вы любите молоко. Оно очень полезно для детского организма. Я посылаю вам посылку.



На подносе стоят молочные продукты(кефир, сметана, йогурт, сыр, творог)



- * Как одним словом можно назвать эти продукты? Из чего делают молочные продукты?
- * Какие домашние животные дают молоко? Какой молочный продукт добавляют в борщ? В кашу? Из какого молочного продукта делают сырники?
- * Какой молочный продукт кладут на бутерброд? Игра: «Продолжи предложение» Молоко у коровы (коровье), у козы, у овцы, у лошади?

-Ребята ,посмотрите на рисунок и скажите, какие продукты сделаны из молока? Игра: «Найди молочные продукты».



-Ребята. чтобы быть здоровыми и не болеть нужно есть полезные продукты. Это те продукты, в которых содержатся витамины, очень полезны молочные продукты. Эти продукты мы должны есть каждый день. Ребята, у нас сегодня в гостях два мальчика: «Ваня Здоровейка и Ваня Заболейкин». Почему у одного мальчика такая странная фамилия(ответы детей). Ваня Заболейкин любит есть продукты, которые вредны для здоровья. Давайте поможем ему правильно питаться, дадим советы какая пища полезна для здоровья.



Игра: « Пирамида здоровья»



-Ребята, а сейчас мы с вами посоревнуемся. У нас две команды.
На подносах продукты. Нужно выбрать полезные для здоровья
продукты.



Команды, молодцы! Справились с заданием. Вы отобрали полезные продукты для здоровья!



А эти продукты нам
вредны.



Ребята ,вот и подошла к концу наша
встреча с Доктором « Здоровая пи-
цца». А сейчас у нас второй завтрак.
Мы будем есть вкусные яблоки и
пить полезный йогурт.

