

ГБДОУ детский сад №18 Красносельского района Санкт-Петербурга.

# В гостях у Незнайки (комплексное занятие для средней группы)



Выполнила  
воспитатель  
Медведева Е.В.

**Цель:** сформировать у воспитанников представление о значении рационального питания как одного из компонентов здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Дать воспитанникам представление о значении рационального питания в жизни человека.
2. Раскрыть основные компоненты рационального питания.
3. Рассмотреть продукты питания, которые оказывают положительную роль на здоровье человека.
4. Рассмотреть продукты питания, которые оказывают отрицательную роль на здоровье человека.
5. Доказать, что правильное питание может улучшить качество жизни;

**Развивающие:**

1. Развивать у воспитанников познавательный интерес, мыслительную деятельность, воображение, память.
2. Продолжать развивать у воспитанников навыки работы в группах.
3. Способствовать развитию у воспитанников творческих способностей, коммуникабельности.
4. Развивать у воспитанников умение работать с различными источниками информации.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.
2. Воспитывать культуру приема пищи.



## Оборудование:

- картинки с изображением продуктов: хлеба, овощей, фруктов, мяса, рыбы;
- корзинка с овощами;
- Молочные продукты: молоко, творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, масло сливочное.
- Мясные продукты: колбаса, ветчина.
- Фрукты: яблоки, груши, апельсины, бананы.
- вывеска названия «Кафе «Незнайка».
- Фонограмма: «Коробейники».
- Разноцветные столы: желтый, оранжевый, зеленый, синий, красный.
- Плакаты о значимости рационального питания.
- Раздаточный материал.
- Овощной салат



## Ход занятия.

### Воспитатель:

- Здравствуйте, ребята! Я вновь рада видеть вас сегодня. Красивыми, умными, а главное - здоровыми!

- Ребята, а у нас гость, встаньте, поприветствуйте его!

(Встают и здороваются с Незнайкой) .

### Воспитатель:

- А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка гласит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Ребята, сегодня вы откроете друг другу много секретов здоровья, а именно здорового питания. Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

**Незнайка :** Ребята, слышу, о здоровье разговариваете. Посмотрите, какое солнышко здоровья светит в моём кафе. Я знаю много полезных продуктов!

**Воспитатель:**

- Дорогой, незнайка, ты уверен, что все продукты полезные?

**Незнайка:**

- Полезные продукты - это самые любимые продукты!

Какая разница, что есть. Главное не чувствовать голода.

**Воспитатель:**

- Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, а вам ребята еще нужно расти и быть здоровыми. Вот почему нужно не есть всё подряд, чтобы утолить голода, а есть полезные продукты

Воспитатель:

- Незнайка, посмотри на наших ребят, они сидят за разноцветными столами. Наверно это не случайно. Они наверняка знают, как тебе помочь.

Незнайка:

- Я насчитал четыре основных цвета, что-то в этом есть символическое.

Воспитатель:

- Конечно. В нашей жизни, чтобы отлично себя чувствовать, нужно разнообразно питаться. Все продукты питания разделены на пять групп – на пять цветов здоровья. Какие продукты, к какому цвету относятся, нам расскажут ребята.

Презентация желтого стола.

Воспитатель:

-Какой красивый желтый цвет, светится как солнышко.

-Что же приготовили нам ребята с этого стола, давай их послушаем.

Дети:

Мука, хлебобулочные изделия (хлеб, баранки, бублики, сушки, сухари, галеты, хлебцы, макаронные и мучные изделия блины, оладьи, вареники, пирожки, крупы и блюда из них (каши, запеканки, пудинги, крупяные супы) - это продукты - жёлтого цвета здоровья

Незнайка:

- У - У - У, как скучно. Я – то думал, повеселимся. А вы тут о хлебе говорить будете. Ну что тут может быть интересного? Тем более я хлеб совсем не ем, вот пирожки да торты - это другое дело!

- Воспитатель:

- Знаешь ли ты, к примеру, что хлебу не менее 15 тысяч лет и “изобрели” его египтяне. Хлеб очень полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Кстати, любимые тобой пирожные да торты - ближайšie “родственники” хлеба, поскольку все они сделаны из муки.

Воспитатель:

- Ребята, а знаете ли вы пословицы о хлебе?

Невкусен и обед, коли, хлеба нет

Нет хлеба – нет обеда

Незнайка: Какие вы молодцы, я тоже теперь хлеб буду есть!

Воспитатель:

- Дорогой Здоровей-ка, а ты включаешь в свой рацион овощи и фрукты?

Послушай, что расскажут ребята, сидящие за зелёным столом, наверно этот цвет выбран не случайно.

Презентация зелёного стола.

Ребёнок:

В детском доме, где наши дети,

Очень дружно и весело живут.

Теплым солнышком налиты,

Свежим дождиком умыты,

В гости овощи и фрукты к нам идут!

Игра «Заморочки из корзины»



## Воспитатель:

- Я предлагаю, вам, сейчас ребята поиграть. В корзине у Незнайки кое-что лежит. Что там находится, вам, предстоит отгадать.

(У Незнайки в руках мешочек. Здоровей-ка подходит к столу каждой группы и предлагает ребёнку вытащить и назвать фрукт или овощ, лежащий в корзине, где растёт и чем полезен) .

## Воспитатель:

- Действительно, ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.

## Незнайка:

- Ребята, мы обязательно будем, есть овощи и фрукты, и всегда будем помнить полезные советы!

## Презентация синего стола

Ребёнок:

Молоко, творог, сметана.

Для здоровья хороши.

Я люблю продукты эти,

Кушать часто, от души!

Ребёнок:

Молоко продукт полезный.

Очень вкусный, всем известный

Я скажу, вам, от души

Лучше пицци не ищи.

Воспитатель:

-Основными минеральными веществами молока являются кальций, магний, калий, натрий, фосфор, хлор и сера, а также соли — фосфаты, цитраты и хлориды. Кальций является наиболее важным макроэлементом молока.

(Дети показывают разные напитки полезные для нашего организма)

Незнайка: Молодцы какие всё знают!

## Презентация красного стола

### Воспитатель:

- Умелая хозяйка готовит пироги с мясом и рыбой, холодные закуски, изысканно и искусно приготовленные: студень, курица или индейка с ароматной поджаристой корочкой, буженина, рыба белая, красная, икра осетровая.

- О каких же полезных продуктах идет речь, и чем они полезны?

Предоставим слово ребятам зелёного стола.

### Ребёнок:

- Мясо - богатый источник полноценных белков, оно содержит витамины группы В, калий, фосфор, натрий, железо.

**Незнайка:** Оказывается мясо полезное!

А я вам тоже сюрприз приготовил,  
принёс вам в подарок много вкусных  
фруктов.

Незнайка угощает детей фруктами.

Незнайка:

- Теперь я знаю, какие продукты являются для нас полезными и как нужно правильно питаться. Своих друзей я буду угощать только здоровой пищей. Кафе закрывается, и на память я хочу всем подарить памятки о здоровом питании. Спасибо, что пришли и помогли мне разобраться, как же правильно надо питаться!

Воспитатель:

На сегодня это все. Как жаль, Незнайка, что нужно покидать твое кафе. Но мы с ребятами обязательно к тебе вернемся.

-До новых встреч!

Дети: До свидания Незнайка!