

Муниципальное дошкольное учреждение детский сад «Тополек»

**Конспект занятия-беседы с детьми второй группы раннего возраста
«Вредная и полезная пища»**

Воспитатель: Тобольшина А.А.

с. Казачинское, 2021г.

Программное содержание:

Формировать представление о здоровом образе жизни.

Формировать представление о полезной и вредной пище.

Подвести к пониманию того, что для здоровья необходимо правильное питание.

Расширение и обогащение словарного запаса.

Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Материал: Кукла Обжорка, корзинка с продуктами (конфеты, чипсы, кока-кола), изображение дерева, карточки-листочки с изображением фруктов, овощей, молочных продуктов, рыба, каши, соки, орехи, черный хлеб, яйца

Ход занятия.

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней — лучше жить!
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
(Л. Зильберг)

Воспитатель: Ребята, у нас в гостях Обжорка.

Обжорка:

Я — обжорка знаменитый,
Потому что очень сытый.
Много ем, аж тяжело дышать,
Но хочу я вам сказать
Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.
Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,
Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится
Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?
И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Я пришёл к вам в гости, чтобы угостить вас очень полезными продуктами, они у меня в корзинке, посмотрите.

Воспитатель достаёт «полезные» продукты из корзинки: конфеты, чипсы, кока-колу.

Воспитатель: Ребята, разве это полезные продукты?

Дети: нет.

Воспитатель: Обжорка, разве ты не знал, что всё, что ты принёс не полезные, а очень вредные продукты.

Обжорка: нет.

Воспитатель: Это вредные для человека продукты. Чупа - чупс, жевательные резинки, конфеты, от таких продуктов портятся зубы; сладкая газированная вода – от нее портится желудок и болит животик. Очень вредно грызть чипсы, и сухарики – т. к. в них много соли, и содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители. Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше и совсем отказаться от их употребления.

Воспитатель: Ребята, давайте попробуем разобраться, что полезно для здоровья, а что нет.

Посмотрите, какое «Дерево здоровья» у меня есть (изображение дерева с перевёрнутыми листочками, на листочках, с обратной стороны изображены различные продукты). Давайте по одной переворачивать карточки-листочки и разбираться, полезен или вреден продукт для здоровья.

Дети по очереди подходят к «дереву», переворачивают листок, называют, что на нём изображено.

Открыть 3 картинки

Динамическая пауза. *Будь здоров.*

Рано утром просыпайся, - ходьба

Себе, людям улыбайся, - махи руками

Ты зарядкой занимайся - повороты

Обливайся, вытирайся - махи руками

Всегда правильно питайся - ходьба.

Аккуратно одевайся, в садик смело отправляться!

Воспитатель: Молодцы! Давайте снова переворачивать листочки.

Открыть 3 картинки

Релаксационное упражнение «Апельсин».

Воспитатель: Ребята, сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит апельсин. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали »весь сок. Теперь представьте

себе, что апельсин находится в левой руке. Повторите упражнение. Теперь выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

Воспитатель: Ребята, у нас остались ещё листочки, давайте открывать.

Открыть 3 картинки

Игра «Правильно-неправильно»:

Слушайте внимательно,
Делайте старательно.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,
Для здоровья важно:
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу (дети хлопают).

2. Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили
И идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать (топают - нет, нет).

Воспитатель: Ну, теперь, Обжорка, запомнил какие продукты полезные.
Ребята возьмите из тарелки только полезные продукты и подарите их Обжорке, а остальные мы выбросим.

Картинки: овощи, фрукты, молочные продукты, рыба, каши, соки, орехи, черный хлеб, яйца

Молоко, творог, сметана - Молочные продукты – это замечательно!

Очень вкусные и питательные!

Пейте, дети, молоко, будете здоровы!

Особенно молочные продукты важны для детей, в них много кальция.

Этот витамин укрепляет наш иммунитет, делает крепкими наши кости.