

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 19 г. Белгород «Антошка»

КОНСПЕКТ ООД «СПАСЕНИЕ СТРАНЫ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ»

Авторы:
Сотникова Наталья Петровна,
воспитатель

Тема: «Спасение страны Здоровой пищи»

Возрастная группа: старший дошкольный возраст.

Цель: сформировать у детей старшего дошкольного возраста представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

Задачи:

Образовательные:

- формировать представления о полезной и вредной пище;
- расширять представления детей о рациональном питании: объем пищи, разнообразие в питании;
- формировать представления о фруктах и овощах, богатыми витаминами.

Развивающие:

- развивать память, воображение, мышление (сравнение, анализ, обобщение);
- развивать умение вести беседу, высказывать свое мнение.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, аудиозаписи, мультимедийная презентация, две корзинки, муляжи полезной и здоровой еды, красные и зеленые кружки, картинки для рефлексии.

Ход ООД:

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Психологический настрой

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети здороваются

Воспитатель: Мне пришла аудиозапись в Телеграмме с названием «Помогите стране Здоровой пищи». Давайте ее прослушаем вместе.

Аудиозапись 1: Дорогие ребята! Мы – жители страны Здоровой пищи обращаемся к вам с просьбой о помощи. Ночью, когда все отдыхали, на нас напали враги страны Нездоровья. Они захватили почти все наши города, мы сидим в домах, нам не разрешается есть здоровую пищу, как это положено и было всегда у нас в стране...

Мотивационно-ориентировочный этап

Тут прерывается запись и следует новая запись от захватчиков:

Аудиозапись 2: Значит помощи просите?! Ха-ха-ха! Ишь удумали, думаете вас кто-то спасет от нас!? Наши требования следующие: Если вы пройдете все 5 этапов, выполните задания без единой ошибки, тогда мы покинем страну Здоровой пищи. Так как увидим, что вы готовы жить также как они и питаться правильно!

Воспитатель: Ребята, что будем делать? Будем помогать?

Дети: Будем помогать. Да!

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Открытие детьми новых знаний, способа действий

Воспитатель: Итак, захватчики страны Здоровой пищи предлагают пройти 5 этапов заданий. Только при прохождении первого этапа, можно приступать ко второму и так далее. Все последовательно, перепрыгивать нельзя с задания на задание. Это их указание. Я думаю, мы справимся, так?

Дети: Да!

Воспитатель: Тогда давайте выгоним этих захватчиков и освободим страну Здоровой пищи.

Практический этап

Воспитатель: *Первый этап называется «Расшифруй здоровую пищу»*

Захватчики в картинках зашифровали полезную еду. Вам нужно внимательно рассмотреть картинку и назвать эту полезную еду.



1.



2.



+И

3.



4.

Ответ: овощи, фрукты, орехи, каша.

Воспитатель: Молодцы, первый этап полностью пройден. **Второй этап «Это правда или нет».** Если «Да» прыгаем, если «Нет» - приседаем.

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растет гряды.
Овощи полезны? (Да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Воспитатель: Молодцы, второй этап полностью пройден. **Третий этап «Загадки о питании».**

1. Этот сладкий, вкусный, полезный продукт очень любил медвежонок
Вини-Пух. (Мёд)

2. Есть полезно разные продукты,
Вот, к примеру, овощи и... (фрукты).

3. В деревне где-то далеко
Даёт корова... (молоко).

4. Чтобы со здоровьем не расстаться,
Надо всегда вовремя... (питаться)

5. Чтобы стройными быть, дети,
Реже ешьте вы... (конфеты).

6. Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи... (любить).

7. Есть в нём кальций и белок,
Ешьте чаще вы... (творог).

Воспитатель: Молодцы, третий этап полностью пройден. Но нам нужно отдохнуть, чтобы дальше выполнять задания.

Физминутка «Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

Воспитатель: Теперь **четвертый этап «Кто скорее соберет?»**

Делимся на две команды «Полезно» и «Вредно». Команды стоят на одной стороне площадки, у каждой рядом стоит корзина. На другой стороне площадки лежат муляжи полезной и вредной еды.

Воспитатель: Раз, два, три – игру начни!

Дети по очереди собирают продукты в свою корзину.

Воспитатель: Давайте посмотрим, что собрала каждая команда.

Дети вместе с воспитателем анализируют собранное в корзинках каждой команды

Воспитатель: Итак, ребята, **пятый этап «Светофоры пицци».** Готовы?

Дети: Готовы!

Воспитатель: Ребята, представьте себе, что вы маленькие светофоры. Если правило верное, то вы «Включаете» - показываете зеленый кружок, если правило неверное, то следует показать красный.

- Садиться за стол с невымытыми руками.
- Сидя за столом размахивать руками, болтать ногами, разговаривать.
- Есть в одно и тоже время, не менее трех раз в день.
- Есть быстро и торопливо.
- Обязательно есть овощи и фрукты
- Тщательно пережевывать пищу.
- Больше есть сладостей.
- Есть сидя за телевизором, за компьютером.
- Не употреблять в еду чипсы, лимонад, сухарики.
- После еды полоскать рот.

Дети показывают нужные кружочки

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Подведение итогов

Воспитатель: Ребята, вы полностью прошли все этапы, поэтому страна Здоровой пищи освобождена от захватчиков. Они вернулись в свою страну Нездоровья, а жители страны Здоровой пищи от всей души благодарят вас. Послушайте запись: «Ребята, от всех жителей страны Здоровой пищи вам огромная благодарность за спасение. Только вы смогли прогнать захватчиков, вы очень умные, смелые, добрые, храбрые, раз решили нам помощь в борьбе с таким врагом. Благодарим вас!»

Воспитатель: Ребята, скажите, какие задания от захватчиков были самыми сложными? А с какими вы справились без труда?

Дети отвечают на вопросы

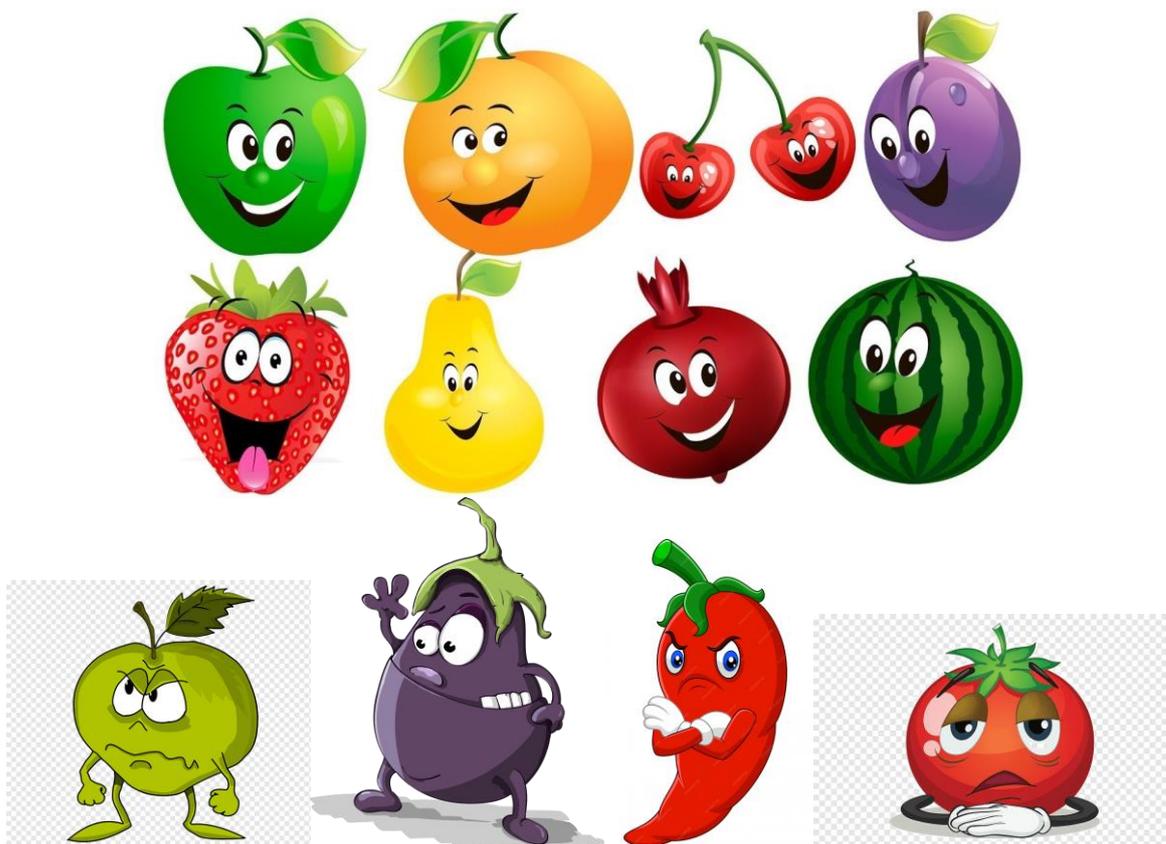
Рефлексия

Воспитатель: Перед вами вот такие фрукты и овощи. Чем они отличаются?

Дети: Настроением.

Воспитатель: Правильно, и настроение свое вы изобразите с помощью этих овощей и фруктов. Выберите тот фрукт или овощ и с тем настроением, которое сейчас у вас.

Примеры:



Дети выбирают овощ или фрукт с настроением

Воспитатель: Давайте посмотрим, какого настроения у нас больше?

Воспитатель вместе с детьми анализируют настроение всей группы, воспитатель выборочно спрашивает детей об их настроении, спрашивает, почему оно такое.

Список литературы:

1. Генератор ребусов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kvestodel.ru/generator-rebusov>
2. Дидактическая игра «Витаминные домики» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cotnik-ds22.edusev.ru/folders/post/2824055>
3. Квест-игра «Здоровое и вкусное питание» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/kvest-igra-zdorovoe-i-vkusnoe-pitanie.html>