

Образовательная деятельность в подготовительной группе

«Такой полезный винегрет»

Цель: Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

Дети стоят в кругу.

Воспитатель: - Здравствуйте, дети! (Здравствуйте.)

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И тогда он не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет!

Воспитатель: - Что означает слово «здравствуй»? (ответы детей)

- Слово «здравствуй» означает «будь здоров», «живи долго», поэтому мы так часто говорим его друг другу.

-Что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

– Ребята, а как понять это выражение «Следить за здоровьем»? (ответы детей)

- Присаживайтесь на палас.

Дети садятся на палас, воспитатель вносит плакат «Азбука здоровья»



- Верно, чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, а именно: соблюдать режим дня (что значит соблюдать режим дня?) Режим - это в первую очередь самодисциплина, это правильный распорядок труда, отдыха, питания и сна

-Заниматься спортом! Каким спортом можете заниматься вы?

- Что значит полноценный сон?

-Как влияет на человека пребывание на свежем воздухе?

Даже есть такая пословица: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

- Расскажите, как вы следите за чистотой своего тела?

-Что такое правильное питание? (ответы детей)

Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

- Есть такое мудрое высказывание «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» Как вы его понимаете? (ответы детей)

- Какие продукты не стоит есть, как думаете, она называется вредной (ответы детей)

-Вредная еда содержит химические добавки, это жирная пища, острая, сладкая, газированная...которая не принесет никакой пользы для вашего организма

-Сейчас мы с вами поиграем в игру «Вредное-полезное»

У меня на подносе продукты. Вам нужно положить на стол полезные продукты, а вредные выбросить в мусорную корзину.

(Дети по очереди подходят к подносу и выбирают карточку)

-Ребята, встречайте эксперта по правильному питанию, который всегда знает, что приготовить вам вкусное и полезное.

Входит повар с подносом (отварные овощи)

Повар – Ребята, отгадайте, что я вам принесла?

Загадывает загадки:

«Овощ прекрасный, длинный и красный

Мы в салат порежем ловко аппетитную...» (морковку)

«Кругла, рассыпчата, бела

На стол она с полей пришла.

Ты посоли ее немножко.

Ведь правда вкусная...» (картошка)

«Кругла обычно, и красна как зорька

В борще, в салате... Это» (свекла)

Вот зеленый молодец.

Он зовется...(огурец)

«Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я...» (Капуста)

Повар – Как думаете, какой салат можно сделать из этих овощей? (винегрет)

Повар - Сегодня мы будем делать винегрет все вместе



Повар - Ребята, что ещё необходимо сделать перед тем, как начать готовить салат?

(Вымыть руки, надеть фартук)

Повар: - Зачем мыть нужно мыть руки?

Повар: - Зачем одевать фартук?

Воспитатель: Пойдем все вымоем руки.

Дети моют руки, затем одевают фартук.

Воспитатель: - Выберите любую карточку и займите свое рабочее место в соответствии с картинкой.

Дети встают на рабочее место с опознавательным овощем, где приготовлены разделочные доски, блюдо с овощем.

Повар: - Прежде чем начать работу, вспомним правила обращения с ножом

Дети:

1. Никогда не трогать пальцами лезвие ножа, потому что можно порезаться.
2. Резать ножом только на специальной доске, чтобы не повредить стол.
3. Если нужно что-нибудь отрезать, держи свою левую руку подальше от лезвия ножа.
4. Детям пользоваться ножом можно только с разрешения взрослых и под их присмотром.
5. Передавать нож ручкой вперед
6. Не размахивать ножом.

Воспитатель вывешивает на мольберт плакат «Правила обращения с ножом»



Повар и воспитатель раздают детям ножи, дети режут овощи на разделочных досках.

Во время приготовления пищи, повар или воспитатель рассказывают о пользе овощей для детского организма

- Морковь защищает молодой организм от вирусов и воспалений. Благодаря витамину А ребятишки быстрее и лучше растут. У них улучшается состояние зубов и костей

- Свекла повышает гемоглобин, улучшает пищеварительную систему

- Картошка быстро восстанавливает силу ребенка, потому что в ней много калорий

Повар: - Ребята, порезанные овощи складываем ко мне в большую кастрюлю. Мне останется добавить масло и посолить.

Дети складывают овощи в общую кастрюлю.

Повар: - Как думаете, что нужно делать, когда работа закончена?

(убрать рабочее место, вымыть руки)

Воспитатель: - Пока мы все помоем руки, наш повар накроет нам стол.

Дети моют руки.

Воспитатель: - Сейчас вставайте в круг, я вам буду зачитывать предложения, если вы с ним не будете согласны, то хлопайте в ладоши. (можно раздать круги красного и зеленого цвета, согласны-зеленый поднимают, не согласны-красный)

«Садиться за стол можно только с чистыми руками»

«Есть надо быстро, чтоб было время поиграть»

«Есть нужно громко чавкая, чтоб все знали, что еда очень вкусная»

«Сидеть надо прямо, не раскачиваясь»

«Если руки не очень грязные, их можно не мыть»

«Ешь побольше конфет, чтоб было сладко во рту»

«Овощи и фрукты нужно есть каждый день»

«В течение дня пейте почаще газировку, а не воду»

Повар: - Приглашаю вас за стол