

Конспект интегрированного занятия по социально –  
коммуникативному развитию  
в подготовительной группе  
**«Путешествие в Страну здорового питания».**

Воспитатель:  
М. А Кравченко

Моршанск, 2022г.

**Продолжительность:** 30 минут.

**Возрастная группа:** Подготовительная группа

**Форма деятельности:** Совместная деятельность, взрослого и детей.

**Виды деятельности:** Игровая, познавательная, двигательная, коммуникативная, экспериментальная, художественно – эстетическая, восприятие художественного слова.

**Место проведения:** Актный зал.

**Ожидаемый результат:** Понимание детьми того, что правильное питание - необходимое условие для здорового человека.

**Цель:** Сформировать у детей правильное представление о здоровом, рациональном питании, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и здоровье окружающих.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- Развитие коммуникативных умений и навыков детей;
- Развитие эмоциональной сферы, познавательного интереса, детской инициативы, самостоятельности.
- Развитие навыков и умений индивидуальной и групповой работы (общение, умение договариваться, находить общее решение, помогать другим, делать выводы, анализировать).
- Развитие воображения, память, мышления, речи.

Активизация словаря: Правильное, здоровое питание, витамины, здоровой образ жизни, питательные вещества.

**Обучающие:**

- Систематизация знаний детей о продуктах питания, их значении для человека.
- Дать детям представление о понятиях: «Правильное, здоровое питание», «Витамины», «ЗОЖ», «Вредная еда».

**Воспитательные:**

- Воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью;
- Воспитание интереса к здоровому образу жизни;
- Воспитание доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.

**Методы и приемы:**

Создание игровой обстановки, беседа, вопросы к детям, рассматривание иллюстраций, анализ заданных ситуаций, упражнения художественного слова (стихи, загадки), экспериментирование, поощрение детей.

**Предварительная работа:**

Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, разучивание стихов, песен. Разгадывание загадок, наблюдение за приготовлением пищи дома.

**Оборудование:**

Ноутбук, презентация, колокольчик, картинки с изображениями овощей, продуктов (загадки Вершки – Корешки), корзина. Напиток «Кока – кола», конфеты «Скитлс», 2 стеклянных стакана, тарелка с водой, Капсула с буквами ( 7 штук), Магнитофон с записью песни «Поварята».

Слайды: 1. Замок (город) с закрытыми воротами. 2. Замок (город) с открытыми воротами

3. «Полезные продукты» ( с записями «Углеводы», «Жиры» и т.д.), шпажки, свежие овощи, фрукты, сухофрукты. Кружки красного и зеленого цветов.

**Ход:**

**Воспитатель:** « - Ребята, посмотрите сегодня у нас с вами гости. Давайте поздороваемся с ними.»

**Дети:** Здравствуйте!

**Воспитатель:**

Здравствуйте! Слово какое чудесное!

Чуточку, доброе,

Чуточку, нежное!

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню,

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему!

**Воспитатель:** - А вы, ребята, знаете, что означает слово «здравствуйте»? **(ответы детей)** **Воспитатель:** На всех языках мира это слово имеет одинаковое значение – пожелание здоровья друг другу. Здоровье – самое ценное, что есть у людей. Значит, что нужно его беречь.

**Воспитатель:** - Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, закаляться, чистить зубы, соблюдать режим дня, спать днем, гулять на свежем воздухе, загорать, плавать и т.д.

**Воспитатель:** - Молодцы, ребята. - Здоровье человека также зависит и от пищи, который он ест. Чтобы быть здоровым, энергичным, жизнерадостным, надо правильно питаться. С пищей в организм поступают необходимые питательные вещества. Они необходимы нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для правильного развития организма. Без них, без правильного питания человек может похудеть, заболеть и даже погибнуть.

*(Показ слайда №1) – с продуктами.*

- Белки: Они необходимы для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми. ( рыба, мясо, молочные продукты, куриные яйца).

- Углеводы: Они дают энергию, силу, развивают выносливость. (хлеб, крупы, картофель, сахар).

- Жиры: Они дают возможность накапливаться энергии в организме, развивают мозг. ( сметана, йогурт, растит. И сливочные масла, сыр, орехи).

- Минеральные вещества: Они содержатся во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу. Нужны для нормальной работы нашего организма.

- Витамины: укрепляет кости, мышцы нашего организма. Повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Если в пище недостаточно их, то человек очень быстро может заболеть. Больше всего витаминов в овощах и фруктах.

**Воспитатель:** - Ребята, а вы любите путешествовать? Давайте сегодня совершим увлекательное путешествие в «Страну Здорового питания». Но двери в эту страну для нас закрыты. (Показ слайда 2). Путь нам предстоит нелёгкий. Придется справиться со многими трудностями. И только преодолев эти испытания, откроется дверь.

- Вы готовы?

**Дети :** - Да.

**Воспитатель:** Тогда в путь.

**Воспитатель:** А для начала сделаем солнечную зарядку. (Дети встают в круг).

- Что выше дома? (Дети поднимают руки вверх, тянутся на носочках).
- Что ярче света? (Дети вытягивают руки вперёд)
- Быть может солнце в сердце в этом? (Дети кладут руки себе на грудь, слушают, как бьётся сердце и касаются друг друга ладошками).
- Солнышко такое же, доброе и горячее, как наши сердца!

*Воспитатель звенит колокольчиком и все останавливаются у 1-ого задания.*

### **1 остановка «Отгадай – ка».**

1. В десять одежек плотно одет,  
Часто приходит к нам на обед,  
Но лишь за стол его позовёшь,  
Сам не заметишь, как слёзы прольёшь. (Лук).

2. Белое, да не снег,  
Сладкое, да не мёд,  
От рогатого берут  
Взрослые и дети пьют.(Молоко)

3. Круглое, румяное,  
Я расту на ветке ;  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. (Яблоко)

4. Крупу в кастрюлю насыпают  
Водой холодной заливают  
И ставят на плиту вариться  
И что тут может получиться? (каша)

5. Отгадать легко и быстро –  
Мягкий, рыхлый и душистый.

Он и черный, он и белый,  
И бывает подгорелый.

Всем людям милый  
На столе не заменимый! (Хлеб)

(Находим 1 капсулу.)

*«Колокольчик звенит у 2-ого задания».*

### **3 остановка «Вершки и корешки» (физкультминутка).**

**Воспитатель объясняет правило:** - Дети, я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны. Если мы у этого овоща едим то, что растёт над землей , то руки поднимаем вверх. Это – вершки.

- Если едим то, что растёт в земле, то приседаем – это «Корешки».

- Если у растения съедобны и вершки и корешки, то подпрыгиваем.

- А если это вообще не съедобно, то топаем ногами. ( Воспитатель может путать детей, говоря одно, показывая другие движения. В руках – картинки).

Картофель – корешки.

Тыква – вершки.

Свёкла – корешки.

Морковь – корешки.

Огурец – вершки.

Помидор – вершки  
Редис – корешки  
Лук – вершки и корешки  
Сельдерей ( петрушка) – вершки и корешки  
Карандаш , мячи, мыло, книга....

(Находим 2 капсулу.)

*«Колокольчик звенит у 3 его задания»*

### **5 остановка «Вредная еда». ( слайд 3 Полезная и вредная еда)**

**Воспитатель:** - По соседству с полезными продуктами живут другие продукты. Какие? (Вредные – Кока – кола и другие газированные напитки, сладости, торты и пирожные, чипсы, кириешки и т.д.). - Чем же они вредны?

**Ответы детей:**- От них болит, пучит живот, портятся зубы, толстеют и т.д.

**Воспитатель:** - Чтобы ответить на этот вопрос, проведем опыты – эксперименты. Только помните! Ничего не пробуем на вкус, даже если очень хочется.

**Воспитатель:** Давайте, узнаем, правда ли, что «Кока – кола» и другие газированные напитки опасны для наших зубов? Для этого опыта мы возьмем скорлупу куриного яйца. Они очень похоже по своему составу на наши зубки. Опустим скорлупу в стакан с «Кока – колой» и в другой стакан с водой тоже опустим скорлупу.

Скорлупа в газировке окрасилась в коричневый цвет, потемнела, появились шероховатости. Она стало хрупкой. А скорлупе, находящаяся в воде, не изменилась. Так значит, чем вредны «Кока – кола» и другие газированные напитки для нашего организма? (ответы детей – они портят наши зубы, так они постепенно разрушаются).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята!

**Воспитатель:** - А теперь посмотрите на салфетку. Что на них лежит? (конфеты «Скитсл»). Давайте поместим эти конфеты в тарелочку с водой. Что вы наблюдаете? (Дети: Вода стала разноцветной).

**Воспитатель:** - Почему это произошло? (Дети: в них добавлены краски, они растворились) - Да, в конфеты добавлены красители. Это вредны вещества. Они вызывают аллергию, портят наши зубы, желудок. Конфеты можно есть, но только 2 – 3 штуки в день, больше – вредны! И слишком яркие не выбирайте. В них много вредных красителей. - Ну что, ребята, действительно газированные напитки и конфеты – вредные продукты? (Да).

( Находим 3 капсулу)

*« Колокольчик звенит 4- ый раз.»*

### **6 остановка « Правила питания» (конверты с правилами).**

Детям раздаются по 2 кружка: красная и зеленая.

**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 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, кириешки.
  - После еды полоскать рот.
- (Дети показывают нужные кружочки).

(Находим 4 капсулу).

*«Колокольчик звенит 5– ый раз.»*

**7 остановка. «Угадай на вкус».**( Дети встают в круг, закрывают глаза, открывают рот.)

**Воспитатель:** - Я предлагаю вам поиграть в игру «Угадай на вкус». Нужно будет узнать продукты по их вкусовым качествам закрытыми глазами.

(на тарелочке, на зубочистках кусочки продуктов).

- Этот корнеплод богат витамином, который очень полезен для зрения. (Морковь).
- Этот сладкий тропический фрукт, снимает стресс, улучшает работу мозга (банан).
- Этот продукт – не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. (Мёд)
- Этот овощ силён в борьбе с простудой. В желудке он еще убивает вредные микробы. (Чеснок)
- Этот продукт похож на мозг человека. Считается, что он прибавляет ум, улучшает память. (Грецкий орех)
- Этот продукт очень полезен для работы сердца и сосудов. (Изюм).
- Этот продукт полезен для работы нашего желудка, а также способствует укреплению и улучшению зрения (чернослив).
- А этот продукт используется для лечения кашля (инжир).
- Этот фрукт силён в борьбе с простудой (лимон).
- Этот фрукт полезен «всем». Полезен для зубов и десен. (яблоко).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы всё правильно угадали и назвали. Конечно, полезных продуктов гораздо больше, это только некоторые из них.

(Находим 5 капсулу).

*«Колокольчик звенит 6- ой раз.»*

**8 остановка. «Прочитайка».**

Прочитай стихотворение о здоровом образе жизни.

*«О здоровье» - Анастасия Балюбаи.*

Чтоб здоровье сохранить,  
 Организм свой укрепить,  
 Знает вся моя семья  
 Должен быть режим у дня.  
 Следует, ребята, знать:  
 Нужно всем подольше спать,  
 Ну, а утром не лениться,  
 На зарядку становиться.  
 Чистить зубы, умываться  
 И почаще улыбаться,  
 Закаляться и тогда  
 Не страшна тебе хандра!  
 У здоровья есть врачи

С ними дружбу не води!  
Среди них тихоня – лень,  
С ней борись ты каждый день!  
Чтобы не один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко, продукты.  
Вот полезная еда.  
Витаминами полна.  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши  
Только помни – при уходе  
Одеваться по погоде!  
Вот те, добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить  
Научись его ценить!

(Находим 6 ую капсулу).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Очень правильные слова! Вот это и называется «Здоровый образ жизни!» - Итак, мы совсем близко! Вы готовы попасть в страну здорового питания?

**Ответ детей:** Да.

**Воспитатель:** Для этого нужно вам составить волшебное слово, с помощью букв, которые спрятаны в капсулах.(Вскрываем капсулы). (Дети составляют слова на магнитной доске и на экране ноутбука открывается двери в « Страну здорового питания! »).

**Слово для входа в страну: « ЗДОРОВЬЕ».** *«Замок с открытыми дверями.*

**Воспитатель:** « Ну и в заключении нашего путешествия послушаем все вместе песню о поварах, которые в нашем детском саду готовят нам правильную, здоровую пищу, полезную для нашего растущего организма. (Песня «Поварята»).

**Воспитатель:** На этом наше увлекательное путешествие завершилось Мы смогли открыть двери волшебную страну здоровья. Молодцы!

**Рефлексия.** Воспитатель спрашивает детей, понравилось ли им путешествие. Что им запомнилось больше всего? Хотели бы они оказаться еще раз в такой стране? **Ответы детей.**