

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА**

**Автор: Зиганшина Ю.Р., воспитатель МБДОУ №90**

1. Старшая группа
2. «Витамины - наши друзья!»
3. Задачи:

*Образовательные:*

- учить детей проявлять интерес к употреблению продуктов питания насыщенных витаминами;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания;
- подвести детей к выводам и обобщениям (о пользе употребления фруктов, овощей, полезных продуктов).

*Развивающие:*

- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

*Воспитательные:*

- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

4. Содержание (ход)

### **I. Организационный момент.**

Воспитатель: Ребята, я сегодня пригласила к нам в гости Хрюшу из передачи «Спокойной ночи, малыши».

*(Воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот»).*

Воспитатель: *А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей).*

Воспитатель: Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезна.

### **II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

Воспитатель: *Что вы любите есть больше всего? (ответы детей)*

Воспитатель: Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить)*.  
Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

Воспитатель: В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

Воспитатель: В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.

Воспитатель: Для чего они нужны? *(ответы детей)*

Воспитатель: Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. *(выставляет буквы на мольберт)*. Но читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.

*Витамин А* содержится в продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий перец.

*Витамин В* - рис, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

*Витамин С* - черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко, кислая капуста.

*Витамин Д* - рыбный жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень, сливочное масло. Солнышко в своих лучах посылает нам витамин «Д».

### **III. Физкультминутка «Обжорка»**

Один пузатый здоровяк *(округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десять булок натошак *(выставить перед собой все пальцы)*

Запил он булки молоком *(изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*,

Съел курицу одним куском (*широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок корту*)

Затем барашка он поджарил (*показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного направил (*погладить живот*)

Раздулся здоровяк, как шар (*изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору тут хватил удар (*ударить слегка ладонью по лбу*).

Молодцы!

#### **IV. Игра «Да-нет»**

Воспитатель: А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зеленый кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро. Есть надо медленно.
5. Пищу нужно глотать не жуя.
6. Полоскать рот после еды вредно.

Воспитатель: Мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны? (*чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу*).

#### **V. Беседа о вредных продуктах**

Воспитатель: Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (*ответы детей*)

Воспитатель: Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

#### **VI. Игра «Собери изображение».**

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать что получилось и рассказать, чем они вредны.

#### **VI. Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»**

Воспитатель: Сейчас я хочу отправить вас в магазин за покупками. Мы разделимся на 3 команды. Одна команда будет покупать полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, и третья команда продукты не полезные.

Подвести итог игры.

#### **VII. Подведение итогов.**

Воспитатель: Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Воспитатель: Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.

5. Оборудование: кружки красного и зеленого цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.