

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 86  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

**Конспект интегрированной ООД с детьми старшей  
группы на тему:  
«Здоровое питание»**  
*(С использованием ИКТ, игровой технологии и театрализованной  
технологии «Театр олицетворения»)*

**Составили: Иванова Н. Н.  
воспитатель  
Королева А.А.  
воспитатель**

Санкт-Петербург  
2021

**Цель:** формировать навыки здорового образа жизни и правильного питания.

**Задачи:**

**Задачи:**

- учить детей различать витаминсодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

Столик, муляжи: картофель, капуста, огурец, виноград; презентация по теме.

**Активизация словаря:** «правильное» или «здоровое питание».

**Ход занятия:**

**Приветствие:**

Здравствуй солнце золотое,  
здравствуй небо голубое,  
Здравствуй вольный ветерок,  
Здравствуй маленький дубок.

Я живу в родном краю,  
Всех я вас приветствую!

**Воспитатель:** Что сейчас сделали? (ответ). Поздоровайтесь с гостями. Когда человек здоровается, что он желает? (Ответ)

**Русская народная поговорка говорит:** «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Мы уже с вами много говорили о здоровье, Сегодня вместе вспомним, что нужно делать, чтобы всегда чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым (*Заниматься физкультурой, гулять, чистить зубы и т.д.*).

**Воспитатель:** Молодцы, вы все назвали правильно, но оказывается, чтобы быть здоровым нужно еще и правильно питаться.

**Технология «Театр олицетворения».** *Звучит музыка. Показ-Замок. Появляются Царь и Принцесса.*

**Воспитатель:** Мы с вами попали в сказочную страну. Ребята, это герои из какой-то сказки!? Сейчас мы послушаем, что у них случилось.

**Царь.** Ох, и бедная моя ты дочурочка,  
Погляди, как исхудала фигурочка.  
Может быть, нам обратиться к врачу?

**Принцесса.** Ничего я не хочу...

**Царь.** Состояние твое суперкритическое,  
Может, скушаешь яйцо диетическое.  
Или может принести молоко?

**Принцесса.** Не хочу я ничего...

**Царь.** А может, скушаешь супчик?

**Принцесса.** Нет! Я хочу чупа-чупсик!

**Царь.** А может, попробуешь котлетку?

**Принцесса.** Нет! Я хочу конфетку!

**Царь.** А может овощей? Вот картошка, вот капуста.

**Принцесса.** Ах, оставьте, папенька, все мне надоело. Не вкусно.  
То картошка, то капуста.

Да еще тарелку каши предлагают мне с утра.  
Говорят, что витамины в ней кишмя кишат до дна.  
Ненавижу кашу вашу.  
Не буду, есть я ваш обед.

**Воспитатель:** Бывает так, что и вы не хотите есть суп и овощи? (Да.) А бывает такое, что и от обеда отказываетесь? (Да.) Сегодня героям из сказочной страны полезно будет послушать о правильном и здоровом питании. (*Приглашает героев присесть*). А мы дружно позовём к нам Витаминку. (*Дети зовут*). Под музыку заходит Витаминка с корзинкой.

**Витаминка:**

Я Витаминка, со всеми дружу,  
О здоровом питании вам расскажу.  
Я непросто к вам пришла,  
Вот корзинку принесла!  
Приглашаю пройти к магазину  
Собрать продукты в эту корзину! (*Дети собирают продукты*)

**Витаминка:** Почему вы выбрали именно эти продукты? (*В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.*)

**Витаминка:** Правильно, ребята! Витамины – вещества, которые находятся в ягодах, фруктах и овощах. Они помогают вам расти, бороться с болезнями, помогают быть здоровыми. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, они поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

**Правильное питание** имеет большое значение для нашего **здоровья**, и сегодня мы узнаем простые секреты **здорового питания**, конечно, не все, но достаточно, чтобы сохранить свое **здоровье на долгие годы**.

- А что значит **правильно питаться**?

**Технология «Театр олицетворения».** *Звучит заставка «Здоровым - быть здорово».*  
*Показ - Пирамида.*

- А кто-нибудь видел такую пирамиду? (*Открывает занавес и дальше показ презентации «Здоровое питание»*)

- Пирамида разделена на ступени, которые включают в себя продукты **питания человека**.

- В основании пирамиды на первой ступени, самой большой, нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами **питания человека**. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки. Каждый день взрослые и дети должны употреблять различные каши: геркулесовую, гречневую, пшеничную и кукурузную.

- **Вторая ступень пирамиды** – это фрукты и овощи

- Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая. В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов.

- Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние **здоровья** и защитить от самых тяжелых заболеваний.

- Ягоды – настоящий клад витаминов. Ягоды – это важный компонент **здоровой пищи**, который легко включить в наш рацион. Мы можем их употреблять в свежем виде, можем смешивать с йогуртом, добавлять в каши, делать фруктовые салаты.

- Овощные и фруктовые соки полезны всем. Не отказывайтесь от этой вкуснятины, и вы будете чувствовать себя превосходно. Сейчас мы поиграем в игру «Витаминка».

Проводится подвижная игра «Витаминка» (*дети встают в круг, в центре Витаминка.*  
*Дети проговаривают слова:*  
*Вита-Вита-Витаминка,*

*Выходи на серединку,  
Ягоду, фрукт, овощ называй!  
Вместе с нами поиграй!*

*Витаминка под музыку бежит внутри круга по кругу, на конец музыки останавливается около ребенка и говорит: «Назови фрукт». Ребенок называет любой фрукт (например: «Яблоко»). Витаминка берет ребенка за руку и бежит по кругу, снаружи, на конец музыки оба останавливаются около другого ребенка и пятнают его. Запятнанный ребенок должен догнать ребенка, назвавшего фрукт, как в игре «Кошки-мышки» с «воротиками». По окончании Витаминка просит назвать ягоду у пойманного ребенка (если ребенок затрудняется, Витаминка просит детей подсказать). Игра повторяется. Затем также Витаминка у следующего, пойманного ребенка просит назвать овощ. Игра повторяется еще раз. В заключении Витаминка хвалит всех детей за знание фруктов, ягод и овощей.)*

**Витаминка: Третья ступень пирамиды** – это мясо, рыба, птица и молочные продукты. Третья ступень значительно меньше первой и второй. Мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов. Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления **направляет** ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное.

Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое переваривание. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму.

Молоко любят многие и взрослые и дети. Но полезно молоко только для детей, для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для **здоровья стакан кефира, ряженки или йогурта на ночь.**

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные *«деликатесы»* включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому пользы никакой не приносят

На вершине пирамиды **здорового питания** – сладости, соль и сахар

Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу. У любителей сахара нарушается обмен веществ. Развивается диабет, ожирение и кариес.

Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: соль – до 6 граммов в день, вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты. И будете **здоровы.**

А сейчас проверим, что такое здоровое питание:

1. Каша – вкусная еда, это нам полезно – «Да»
2. Лук зеленый есть всегда, вам полезно дети? «Да»
3. В луже грязная вода, пить ее полезно? «Нет»
4. Щи – отличная еда, щи полезны детям? «Да»
5. Мухоморный суп всегда, есть полезно детям? «Нет»
6. Фрукты просто красота, это нам полезно? «Да»
7. Грязных ягод иногда, съесть полезно? «Нет»
8. Овощей растет гряды, овощи полезно? «Да»
9. Сок, компоты на обед, пить полезно детям? «Да»
10. Съесть большой мешок конфет, это вредно дети? «Да»

**Витаминка:** Ребята, мы сегодня узнали самые простые секреты **здорового питания!** Принцесса теперь будет употреблять в пищу только здоровые продукты. А теперь пора прощаться, снова в группу возвращаться! *Прощаются, уходят.*