

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Общеразвивающего вида «Увинский детский сад №12»

Конспект итогового комплексного занятия в старшей группе  
«Будешь правильно питаться – будешь ты здоровым»

Воспитатель: Шиляева Л.Р.

П.Ува 2024г.

## **Конспект итогового комплексного занятия в старшей группе**

### **«Будешь правильно питаться – будешь ты здоровым»**

**Цель:** Закрепление знаний детей о полезных и вредных продуктах и правилах здорового питания.

**Задачи:**

- расширять представления детей о продуктах питания, их значения для здоровья человека;
- развивать у детей способность к рефлексии, умению устанавливать причинно-следственные связи (правильное питание – здоровый организм);
- развивать умение высказывать и объяснять свою точку зрения;
- развивать связную речь детей;
- активизировать в речи детей словарь (существительные: белки, жиры, углеводы, витамины, прилагательные: полезный, вредный, здоровый);
- развивать познавательный интерес;
- расширять представления детей об устном народном творчестве предков, их традиций;
- развивать фонематический слух;
- закреплять умение производить звуковой анализ слова, делить на слоги, выделять ударение, подбирать слова с заданным звуком;
- воспитывать чувство гордости за мудрость народную;
- воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

**Интеграция образовательных областей:** познавательное, речевое, физическое развитие.

**Материал:** кукла Незнайка, машина на пульте управления, набор дидактических картинок на тему «Правила здорового питания», схемы для звукового анализа слова, фишки, наборы для «ниткографии»

### **Ход НОД**

**Мотивация**

На стуле сидит кукла Незнайка с машинкой на пульте управления (без батареек).

**В:** Незнайка, ты что-то грустный какой-то! Что случилось?

**Н:** Да вот, машинка новая, а ехать не хочет...

**В:** Давайте посмотрим, что с машиной твоей А... вот в чём дело: здесь же нет батареек, то есть нет питания! Незнайка это всё как у людей, человек тоже не может долго обходиться без еды. И не просто еды, а, чтобы он себя хорошо чувствовал, еда должна быть здоровой, полезной, натуральной. А твоей машине просто необходимо поставить правильные батарейки, т.е. «покормить» её. вспомним сами и расскажем Незнайке о правилах здорового питания.

### **Основная часть**

**1.В:** Великий философ Гиппократ, который жил 400 лет до нашей эры, говорил: «Мы то, что мы едим», т.е. подчёркивал связь между нашим питанием и нашим здоровьем и благополучием.

**В:** Ребята, давайте вспомним сами и расскажем Незнайке, какие правила здорового питания необходимо соблюдать, чтобы оставаться здоровым, бодрым, хорошо расти и развиваться.

**Дети:** (воспитатель иллюстрирует беседу с детьми картинками)

- соблюдать режим питания;
- разнообразие полезных продуктов;
- полноценность по содержанию питательных веществ (сбалансированность белков, жиров, углеводов и витаминов);
- безопасность (вспомнить вредные продукты);
- много овощей и фруктов;
- ограничить потребление сахара;
- пить достаточное количество чистой воды.

**2.В:** С древних времён народ на Руси питался самой полезной и правильной пищей. До наших времён сквозь века дошла эта мудрость в виде традиций, сказаний, пословиц и поговорок. Какие народные пословицы вы знаете и как понимаете их смысл?

- Щи да каша – пища наша.

- Как питаешься, так и улыбаешься.
- Изба красна углами, а стол – пирогами.
- Яблоко на ужин – и врач не нужен.
- Выпей чайку - позабудешь тоску.
- Кашу масло не испортишь.
- Хороша кашка, да мала чашка.
- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.
- Если про кашу не забудешь – здоровым будешь.

В: Молодцы!

**3.** Вы послушайте, ребятки – загадаю вам загадку.

Из водицы белой – всё, что хочешь делай:

Масло в нашу кашу, сливки, простоквашу,

Творожок на пирожок...

Ешь да пей, гостям налей и коту не пожалей!

Конечно, это молоко. Я приглашаю вас за столы, мы продолжим с вами разговор о молочных продуктах.

**4.Пальчиковая гимнастика.**

Коровы на ферме дают молоко.

Отвозят его на завод далеко

И делают творог, сметану и йогурт,

И делают ряженку, масло, кефир,

Коктейль и мороженки, вкусные сливки,

И, конечно, Российский сыр!

**5.В:** Предлагаю вам сделать звуковой анализ слова «КЕФИР»

- дети выкладывают на схеме слово фишками;
- первый справившийся делает звуковой анализ у доски, выделяет и характеризует каждый звук
- дети делят слово на слоги;
- ставят ударение, отмечают ударный звук черной фишкой, «читают» слово, выделяя ударный звук;

- под диктовку убирают звуки «и» «э» «ф» «р», называют оставшийся звук.

**6.В:** А, знаете ли вы, ребята, откуда к нам пришло слово «кефир»?

Слово «кефир» тюркского происхождения, и означает оно БУРДЮК – кожаный сосуд, в котором сбраживалось молоко под воздействием грибковой закваски. Учёные доказали, что кефирный напиток своим происхождением обязан КУМЫСУ, который делали из кобыльего молока в горах Кавказа племени черкесов, осетин, занимающихся коневодством. И только позже такую закваску стали добавлять в коровье молоко. Так появился на нашем столе полезный напиток кефир.

**В:** Ну, а сейчас немного отдохнём.

### **7. Физкультминутка:**

Спрятались на грядке ловко

Репка, свёкла и морковка.

За ботву потянем, из земли достанем.

Будет малышам обед: борщ, пюре и винегрет!

Будем мы варить компот.

Фруктов нужно много, вот...

Будем яблоки крошить,

Груши будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив добавим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной народ!

**8.В:** А сейчас предлагаю выложить в технике «ниткография» свой любимый фрукт или овощ. (спросить нескольких детей, что у них получилось)

**9.В:** Так, подводя итог нашему занятию, предлагаю вам напомнить Незнайке полезные продукты, в названиях которых есть звук «К» («К\*»). За каждое верное слово ребёнок получает фишку. В конце игры подводим итоги, поздравляем победителя.

В: Ребята, что нового вы сегодня узнали? Кто из вас доволен собой, своей работой? Почему?

В: Незнайка, мы с ребятами постарались рассказать тебе о правилах здорового питания и необходимости соблюдать их и взрослым, и детям. А сейчас давайте «покормим» твою машинку и поиграем с ней!