Старшая группа ДДУ

# Игра-путешествие: «Азбука здорового питания»

старшая группа ДДУ

**Цель**: сформировать привычку к здоровому образу жизни.

#### Задачи:

* учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.

-систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, и других полезных продуктов;

-развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью;

* воспитывать умение работать в коллективе.

#### Оборудование:

1.Карточки с изображением продуктов 2.Конверты с советами для составления памятки 3.Мультимедиа-проектор, экран

4.Картинки с изображением сказочных героев 5.Плакаты о здоровом питании

6.Мешочек с картинками блюд

#### Ход занятия:

1. **Организационный момент**

#### Вступительная беседа

* + Здравствуйте ребята! (все присутствующие здороваются). Каждый раз, когда мы произносим эти слова, желаем друг другу здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Сегодня мы продолжим разговор о том, как сохранить и укрепить свое здоровье. Я пригласила к нам в гости одного сказочного героя, отгадайте, кто это?

##### «Не учил стихотворенье, Обожал одно варенье,

***Мог лететь он выше крыш,***

***И его любил малыш»***. (*Карлсон*)

***Учитель*:** Что-то наш гость задерживается… (Раздается стук в дверь, входит Карлсон) ***Карлсон*** (грустно): Здравствуйте…

***Учитель*:** Здравствуй, Карлсон! Почему ты такой грустный, что случилось?

***Карлсон*:** Что-то с утра голова болит, в глазах звездочки и тело вялое. Наверное, я заболел…

**Учитель:** Тебе надо в больницу, к доктору.

***Карлсон*:** Да был я у доктора.

**Учитель:** И что он тебе сказал?

***Карлсон*:** Сказал, что надо правильно питаться. Только я не пойму при чём здесь это? ***Учитель***: Ребята, я поняла, в чем дело. Скажи-ка, Карлсон, что ты ел сегодня на завтрак? ***Карлсон****:* Что я ел? Да ничего особенного: торт с лимонадом, чипсы, варенье, колу… ***Учитель***: Можешь не продолжать…

Скажите, ребята, улучшится ли здоровье Карлсона, если он будет так питаться? Почему? (То, что он ест – вредно для здоровья.)

Давайте поможем Карлсону поправиться, научим его правильно питаться!

- Я вам предлагаю поучаствовать в игре «Азбука здорового питания».

Путешествуя по станциям, вы узнаете, какие продукты полезны для здоровья, соберете советы о правильном питании и расскажите Карлсону.

Готовы отправиться в путешествие?

#### Станция «Страна загадок»

* + Эти продукты и напитки можно приготовить из молока.

1. Я её на блин намажу, в щи добавлю её даже. (*Сметана*)
2. Есть вареники с клубникой, И с картошкой мы едим,

Но вкуснее и полезней

Нам вареники лишь с ним. (*Творог*) 3.Жёлтенькая собачка на хлебе лежит. (*Масло*)

1. Молоко стоит давно, Но нам это всё равно. Поедим, как кашу, Ложкой … (*простоквашу*)
2. Покупает целый мир:

Кто «Снежок», а кто … (*кефир*)

1. Любят дети всей планеты Этот сладенький продукт. Потому, что есть в продукте Сахар, молоко и фрукт. (*Йогур*т)

#### - А теперь давайте сыграем в игру «Доскажи словечко».

В руку взяла ложку Наташа,

Ест она утром овсяную ... (кашу).

Сварим из круп

Мы Андрюше ... (суп).

Положи-ка, Ваня, в рот Аппетитный ... (бутерброд).

Маленькая Света

На второе ест ... (котлету).

Он любимец всех ребят — Вкусный, сладкий ... (шоколад).

Вам обязательно мама нальет

Из ягод и фруктов полезный ... (компот).

Перед тем как лечь в постель, Выпьем клюквенный ... (кисель).

Овощи, зелень покрошим немножко, Квасом зальем, и готова ... (окрошка).

У мышей сегодня пир:

Они стащили в кухне ... (сыр).

Угостим Катюшу

Спелой, сочной ... (грушей).

Любит маленькая Нина Яблоки и ... (мандарины).

Будет крепок и высок

Тот, кто пьет морковный ... (сок).

Пейте на здоровье

... (молоко) коровье.

Испекла нам бабушка Румяные ... (оладушки).

Лапкой котик Вытер ротик.

Ну а детки. Ну а детки Вытирают рот ... (салфеткой).

#### Станция «Кладовая витаминов»

- Все овощи и фрукты содержат много полезных веществ. Когда мы их едим, наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Все витамины делятся на группы A, B, C, D, E (размещение плакатов на доске).Предлагаю вам отгадать загадки о фруктах и овощах, найти отгадку среди картинок и соотнести с витамином, которым он богат.

Круглое, румяное, Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И малые детки. (*Яблоко*)

Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи. (*Малина*)

Длинноножка хвалится – Я ли не красавица,

В сама – то косточка,

Да красненькая косточка. (*Вишня*)

Сам алый, сахарный, Кафтан зелёный, бархатный. (*Арбуз*)

Он большой, как мяч футбольный, Если спелый - все довольны.

Так приятен он на вкус! Что это за шар?

(*Арбуз*)

Золотистый и полезный, Витаминный, хотя, резкий. Горький вкус имеет он Обжигает… не лимон. (*Лук*)

В огороде – жёлтый мяч. Только не бежит он вскачь. Он как полная луна, Вкусные в нём семена. (*Тыква*)

В зелёной палатке Колобки спят сладко. Много круглых крошек. Что это?

(*Горошек*)

Круглый бок, желтый бок, Сидит на грядке колобок. Врос в землю крепко.

Что же это? (*Репка*)

Красна девица сидит в темнице, А коса на улице.

(*Морковь*)

Внизу красно, вверху зелено, В землю вросло.

(*Свекла*)

Маленький и горький, луков брат. (*Чеснок*)

Фиолетовый кафтан Носит овощ … (*Баклажан)*

На грядочке зелёные, А в баночке солёные. (*Огурцы*)

Сто одежек -

Все без застежек. (*Капуста*)

Она прячется от солнца

Под кустом в глубокой норке, Бурая – не мишка,

В норке - но не мышка. (*Картошка*)

Как на нашей грядке Выросли загадки Сочные да крупные, Вот такие круглые. Летом зеленеют,

К осени краснеют. (*Помидоры*)

Это вовсе не игрушка - Ароматная… (*Петрушка*)

Над землей трава,

Под землей бордовая голова. (*Свекла*)

В огороде хоть росла, Знает ноты соль и фа. (*Фасоль*)

#### Станция «Вкусная поляна»

Дети из мешочка вытягивают приготовленное блюда и за отведенное время должны собрать картинки с продуктами, из которых оно приготовлено.

#### Станция «Мультфейерверк»

Просмотр мультфильма о здоровом питании «Фиксики – про витамины».

#### Подведение итогов

Дети делятся впечатлениями с Карлсоном и получают от него памятку о здоровом питании.