**Конспект занятия по программе**

**«Разговор о правильном питании»**

**в подготовительной группе компенсирующей направленности**

**Цель занятия:** формировать у детей представление о здоровом питании.

**Задачи:**

- познакомить с понятиями: «правильное питание», «полезные продукты», «витамины»; учить различать полезные и вкусные продукты; познакомить с правилами правильного питания;

Оборудование муляжи продуктов питания (овощи, фрукты, конфеты, чипсы, мороженое и т.д.); демонстрационные картинки

**Ход занятия**

**Организационный момент**

- Ребята я вам сейчас прочитаю небольшое стихотворение, а вы в это время постарайтесь передать своему соседу заряд бодрости и тепла через рукопожатие. Готовы?

*Пусть будет мир на земле,*

*И овощи-фрукты на нашем столе,*

*И чтоб здоровье крепким было,*

*И никогда не подводило.*

*Чтобы стучалась радость в дом*

*Утром, вечером и днем!*

А теперь ответьте, пожалуйста, на вопрос. Когда вы встречаете знакомых, друзей, гостей, вы что им говорите? Как вы их приветствуете? (*Здравствуйте*) Верно! Когда мы говорим *«Здравствуйте*», мы желаем человеку здоровья. Ребята, а как вы понимаете, что же такое здоровье? Здоровый человек – он какой?..

**Ответы детей***:* здоровый человек не болеет, он сильный, смелый, ловкий, выносливый, добрый, бодрый и весёлый.

Молодцы! Так каким лучше быть: здоровым или нет? Конечно, здоровым. Ребята, а как вы думаете, что надо делать человеку, чтобы быть здоровым? Что для этого нужно?

**Ответы детей:** закаляться, делать зарядку, заниматься спортом, больше двигаться, чистить зубы, мыть руки.

Вы все ответили правильно. Но есть еще кое-что, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Мы сейчас с вами подвигаемся под стихотворение, а вы потом скажете, что именно.

**Физкультминутка**

**Человеку нужно есть**,                  *(движения руками, как будто что-то едим)*

**Чтобы встать и чтобы сесть**,      *(приседания 2 раза)*

**Чтобы прыгать, кувыркаться**,   *(2 прыжка)*

**Песни петь, дружить, смеяться**, *(крутящие движения руками)*

**Чтоб расти и развиваться**,           *(тянемся вверх, встаем на носочки)*

**И при этом не болеть**,             *(повороты головы вправо-влево, руки на поясе)*

**Нужно правильно питаться**       *(движения руками, как будто что-то едим)*

**С самых юных лет уметь.**

Так что же еще нам нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей: есть, кушать. Все-все можно кушать? Нет, не все. Например, если съесть много конфет, то..

**Ответы детей:**заболит живот, заболят зубы. Значит, не все продукты полезны. А какие полезны, как вы думаете?

**Ответы детей:***.* Правильно, ребята, во всех продуктах, которые вы назвали, есть ***витамины***. Они укрепляют наше здоровье, делают нас сильными и красивыми. Больше всего витаминов, как вы уже правильно сказали, в овощах и фруктах, в каше, супе, салате, в мясе и рыбе, в твороге и молоке.

Давайте накормим животик только полезными продуктами.

**Дидактическая игра «Накорми животик»**

Дети выбирают из муляжей полезные (на их взгляд) продукты и кладут в мешочек – «кормят животик». Педагог корректирует выбор детей, если те ошибаются. Молодцы! Животик остался доволен! Но прежде чем еда попадает в животик, мы ее кладем в… рот, правильно? Язычок «щупает» кусочек еды и мы чувствуем ее вкус.

Подготовила: Воспитатель Беловол Г.А.