

Конспект занятия по валеологии в подготовительной группе «Русская каша - сила наша».

Цель: Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп.

Предварительная работа:

1. Чтение художественной литературы, сказок: «Каша из топора», «Мишкина каша», «Горшочек каши».
2. Ознакомление детей с пословицами и загадки о каше ..
3. Ознакомление с героями мультсериала «Улица сезам».

Задачи:

1. Сформировать у детей представления о завтраке как об обязательном компоненте ежедневного меню.
2. Расширять представление детей о крупяных культурах.
3. Подводить детей к познанию богатств русского языка, развитию мышления и воображения через пословицы, загадки.
4. Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

Материал: Письмо Зелибобы; разновидности круп; для дигустации - приготовленные каши разных видов, ложки, салфетки; канат.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята сегодня к нам в детский сад пришло письмо из больницы.

«У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, все тело вялое. И я составил себе меню: торт с лимоном, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. А Кубик смеётся надо мной и называет меня глупым Зелибобой. Но всё равно я скоро буду совсем здоровым.»

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, правильно ли Зелибоба составил себе меню, правильно ли он питается?

А давайте про верим, чем же мы сможем помочь Зелибобе?

Воспитатель: Ребята ответьте на такой вопрос: Что такое завтрак?

Дети: Завтрак - утренний приём пищи.

Воспитатель: Посмотрите на наши часы. Кто правильно покажет время завтрака, обеда, полдника, ужина?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, вы ночью кушаете? Дети: Нет.

Воспитатель: Сколько часов вы спите? (ответы детей). Как долго?

И всё это время организм не получает пищи, а значит, истощает все запасы и силы.

Утром мы просыпаемся, нашему организму нужны новые силы, чтобы двигаться, думать, что-то делать. Завтрак нам нужен для того, чтобы эти силы восстановились.

Завтрак должен быть обязательным для каждого человека. А наиболее подходящее блюдо для завтрака это ?

Дети: Каша.

Воспитатель: Молодцы ребята! А знаете почему?

Однажды археологи откопали в земле горшочек с зернами пшеницы. Эти" зерна пролежали под землёй тысячу лет и не испортились. Из этих зёрен попытались приготовить кашу, хлеб - и они получились очень вкусными. Оказывается, каши содержат много полезных и питательных веществ, быстро усваиваются.

В крупах, ребята меньше всего накапливается вредных веществ.

Физкультминутка.

По весне поле вспахали (Дети делают скользящие движения ладоней друг о друга.)

Зерном поле засевали (*Прикасаются пальцами одной руки к ладоням другой и отводят руку в сторону*) Солнце припекает (*Перекрещивают ладони, раздвинув пальцы и поднимают руки (солнце)*)

Землю согревает (*Опускают руки, делая пружинящие движения ладонями, раскрытыми к полу*) Высоко поднялись колоски (*Сгибают руки в локтях, разворачивают ладони друг к другу*)

К солнышку тянутся они (*И медленно поднимают руки*)

Ветер налетает, колоски качает (*покачивают руками над головой*)

Воспитатель: Каша - исконно русское блюдо. В старину каши варились в честь любого знаменательного события (рождение

ребёнка, свадьбы), в армии солдаты ели каши (оттуда идёт название «Суворовская каша»). Существовал обычай - в знак примирения между врагами, варили кашу. С тех пор, про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Как вы думаете почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?»

Ответы детей: Каша - полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.

Воспитатель: А вы знаете из чего варят каши? **Дети:** Из круп!

Воспитатель: Сейчас я вам загадаю *загадки*, мы с вами отгадаем и посмотрим коллекцию зерновых. После чего ответим на вопросы.

1:3 поле метёлкой,

В мешке - жемчугом. (Пшеница) крупа манная

Сидит мышка в золотой кубышке. (Просо) крупа пшённая

В поле сережки

На тоненьких ножках. (Овес) крупа овсяная, овсяные хлопья

Белая, на снег похожа. (Рис) крупа рисовая

Черна, мала крошка

Соберу немножко,

В воде поварят,

Кто съест - похвалит. (Гречка) крупа гречневая .

Воспитатель: А какие крупы вы знаете? И какие каши из них варят?

Дети: Рисовая, гречневая, пшеничная, манная, ячневая, овсяная.

Конкурс «Узнай крупу на ощупь.»

Воспитатель: Молодцы ребята! быстро вы узнали крупы и правильно их назвали.

А как вы думаете, какая каша самая полезная?

Дети читают стихи.

1-й ребёнок

Кушай кашу «Геркулес»

Это чудо из чудес!

Кушай - станешь силачом,

Любая гиря нипочём!

2-й ребёнок

Каша белая из риса
Полезней всякого ириса.
Зерна белые тверды,
Но налей в чугуны воды
Да поставь на огонек,
Да подсыпь-ка сахарок,
Подсоли немножко
И берись за ложку.

3-й ребёнок

Каша ИЗ гречки
Где варилась ? В печке.
Кашу хвалили,
На всех разделили!

4-й ребёнок

Кашу манную любят малыши! Белую, пушистую едят от души.
Любят её с маслом,
Любят с молоком.
Станут все красивыми
И сильными потом!

Конкурс «Узнай кашу по вкусу.»

Воспитатель: Мы сейчас с вами, станем дегустаторами, будем пробовать каши, узнавать по вкусу и называть из каких круп сварены каши.

Обобщаем ответы детей.

В ходе дегустации обратить внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены, а ти:же правил этикета.

Воспитатель: Какие вкусные каши, правда? А вам какая каша понравилась больше всего?

Ответы детей, обобщение, выводы.

Воспитатель: У нас на Руси народ сложил очень много пословиц про кашу.

Давайте вспомним, какие знаете (помните) вы пословицы про кашу.

Пословицы.

- Щи да каша - пища наша.
- Русская каша - матушка наша.
- Кашу маслом не истюртишь.
- Что за обед, коли каши нет.
- Ешь каши больше - проживёшь дольше.

Воспитатель: Ребята, вы много знаете о кашах, давайте для Зелебобы покажем, как правильно ему сварить кашу на завтрак.

Игра «Варим кашу.»

Дети встают в круг - это «горшок». Договариваются, кто будет «молоком», кто «солью», «сахаром», «крупой». Как только ребёнок услышит название своего продукта, он тут же выходит внутрь круга.

Раз, два, три,

Кашу нашу, горшок вари! *Дети идут по кругу.*

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем! Наливаем молоко

«Молоко входит в круг,

остальные продолжают движение.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем соль *«Соль» входит в круг.*

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем сахар *«Сахар» входит в круг.*

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Насыпаем крупу ...

В круг входят все остальные дети.

Ничего не позабыли -

Все продукты поместили.

Каша варится: «Пых - пых!» -

для друзей и для родных.

А себя мы позабавим:

Прыгнем и поприседаем.

Каша варится, пыхтит,

Вкусным запахом дразнит.

А теперь все друг за другом

Размешаем кашу кругом!

И попробуем - ка нашу Вместе сваренную кашу!

Её вместе поедим,

Всех - всех кашей угостим.

Ведь варилося - то: «Пых - пых!» Для друзей и для родных.

Воспитатель: Молодцы ребята! Теперь мы сможем помочь
Зелибобе выздороветь.

Скажите, а вы все кушаете каши?

Ответы детей.

Воспитатель: Вот мы сейчас и проверим. Вот вам канат, поиграем
в игру «Перетяни канат».

Вот и посмотрим, кто из вас больше каши съел.

Подводится итог занятия.