Конспект занятия по физическому развитию в средней группе «Полезные и вредные продукты»

**Марина Викторова**  
Конспект занятия по физическому развитию в средней группе «Полезные и вредные продукты»

**Конспект по разделу***«Основы здорового образа жизни»*, ОО *«****Физическое развитие****»* в **средней группе МБДОУ№26**

по теме: *«****Полезные и вредные продукты****»*

Цель: формирование у детей здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1)Формирование у детей представления о **полезных и вредных продуктах питания**;

2)Учить детей понимать в чем польза, а в чем **вред некоторых продуктов питания**;

**Развивающие**:

3)Закреплять знания детей о витаминах и **продуктах**, богатых витаминами;

Воспитательные:

4)Вызывать у детей стремление употреблять в пищу **полезные продукты**, вести здоровый образ жизни.

Оборудование: письмо от Доктора Айболита, карточки с заданиями, карточки с изображением **продуктов**,

**Ход образовательной деятельности**

Организационный момент.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Когда я сегодня шла в детский сад, меня встретил почтальон и передал мне письмо от Доктора Айболита. Давайте прочитаем, что написал нам Доктор Айболит.

Воспитатель достает письмо из конверта и читает: «Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу узнать, знаете ли вы какие **продукты полезные для детей**, а какие **вредные**. Я прислал вам несколько заданий и предлагаю вам их выполнить.

Практический этап

Воспитатель: Ну что, ребята, попробуем выполнить задания Доктора Айболита?

Дети: Да!

Воспитатель достает из конверта карточку с первым заданием.

Воспитатель: Так, в своем первом задании Доктор Айболит просит нас отгадать загадки.

Когда дети отгадают загадку, воспитатель показывает картинку с изображенной на ней отгадкой. В случае, когда дети затрудняются с отгадкой, воспитатель может показать картинку в качестве подсказки.

Я — сладкий, рос на юге как солнышко в листве.

Оранжевый и круглый, я нравлюсь детворе. *(апельсин, мандарин)*

Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу круглый год дает. *(банан)*

Круглое, румяное, я расту на ветке,

Любят меня взрослые и маленькие детки. *(яблоко)*

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали —

Не одну нашли, а десять!

Как ее названье, дети? *(картошка)*

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи –

Меня в них ищи. *(капуста)*

Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю. *(лук)*

Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. *(морковь)*

Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет. *(смородина)*

Синий мундир, белая подкладка,

В середине — сладко. *(слива)*

Красна, сочна, душиста,

Растет низко, к земле близко. *(земляника)*

Не снег,

А белое всегда.

Хоть и течет,

А не вода.

Ответ: *(Молоко)*

Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка.

Сладкоежки любят это.

Что за лакомство? *(Конфета)*

Кто напиток этот знает,

Тот названье отгадает.

Я зову его шипучка,

И зову — вода—колючка. *(Лимонад)*

Все мы - сыновья картошки,

Но для нас не надо ложки.

Мы хрустим, хрустим, хрустим,

Угостить ребят хотим. *(Чипсы)*

Воспитатель: Молодцы, ребята, с первым заданием справились, все загадки правильно разгадали! Давайте прочитаем второе задание Доктора Айболита.

Воспитатель читает: «Правильно разгадали мои загадки, ребята, а теперь разделите эти **продукты на две группы** и объясните свой выбор.»

Дети делят **продукты на две группы**.

Воспитатель: Ребята, какие **продукты** вы отнесли к первой **группе**?

Дети: Овощи, фрукты, ягоды и молоко.

Воспитатель: Как можно назвать все эти **продукты**?

Дети: **Полезные**!

Воспитатель: А почему их называют **полезными**?

Дети: В них много витаминов, они помогают нам быть здоровыми.

Воспитатель: А какие **продукты** мы отнесли ко второй **группе**?

Дети: Лимонад, конфеты, чипсы.

Воспитатель: Как мы назовем эти **продукты**?

Дети: **Вредные**!

Воспитатель: Почему их называют **вредными**?

Дети: От них может заболеть живот или зубы.

Воспитатель: Молодцы, ребята, и со вторым заданием справились. А теперь давайте немного отдохнем и приготовим **полезный** и вкусный салат из капусты.

Физминутка:

Капуста! *(для пальчиков)*

Мы капусту рубим-рубим,

*(размашистые движения руками, как топором)*

Мы капусту мнём-мнём,

(*«мнут капусту»*)

Мы капусту солим-солим,

(*«берут»* щепотку соли и *«солят»*)

Мы капусту жмём-жмём.

*(сгибание и разгибание кистей рук)*

Воспитатель: Мы немного отдохнули, теперь давайте посмотрим следующее задание.

Читает: «Сейчас, ребята, мы устроим соревнования. Вам нужно разделиться на две команды и назвать как можно больше **продуктов**, которые делают из молока. Выигрывает та команда, которая назовет больше молочных **продуктов**.»

Воспитатель делит ребят на команды.

Дети называют молочные **продукты**(сметана, кефир, ряженка, варенец, сливочное масло, каша, йогурт, мороженое и другие).За каждый названный **продукт** воспитатель дает команде фишку.

Победитель определяется после подсчета фишек каждой команды.

Рефлексивно-оценочный этап

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы назвали очень много молочных **продуктов**. А как вы думаете, к каким **продуктам мы их отнесем**, к **полезным или вредным**?

Дети: К **полезным**.

Воспитатель: Молодцы, ребята, хорошо поиграли, рассаживайтесь по местам.

Читает письмо: «Ой, ребята, ну порадовали вы меня. Теперь я точно знаю, что все дети в вашей **группе вырастут здоровыми**, крепкими и сильными. Вы справились со всеми моими заданиями»