Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №25»

КОНСПЕКТ

занятия по формированию основ здорового образа жизни

в первой младшей группе «Малыши»

Тема: «Правильное питание»

Воспитатель

Павлинова Людмила Руслановна

г. Петропавловск-Камчатский

2024 г

**Программное содержание:**

Образовательные задачи:формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;

Развивающие: развивать у детей любознательность;

Воспитательные: воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** волк-игрущка для физминутки, картинки с изображением различных продуктов, телефон (включить музыку для релакса)

**Активизация словаря:** правильное и здоровое питание, овощи, фрукты, сладости, молочные продукты, хлебобулочные изделия, мясопродукты

**Ход беседы:**

**Вводная часть**

Напомнить об осанке перед беседой

Воспитатель: Ребята, давайте с вами подумаем и ответим на вопросы. Дети отвечают, воспитатель дополняет.

1.Сколько раз в сутки нужно принимать пищу? (перечисляем: завтрак, обед, полдник, ужин)

2.Какие каши самые полезные? (Все каши полезны, какие знают, те перечислить)

3.Назовите самые полезные продукты? (овощи и фрукты)

4.Что надо есть, чтобы быть сильным? (полезные продукты)

5.Почему пищу надо тщательно пережевывать, большие куски глотать нельзя? (медленное пережевывание пищи дает желудку достаточно времени, чтобы подать сигнал мозгу о насыщении)

6.Какие блюда на завтрак, обед, полдник, ужин готовят наши повара?

7.Какие блюда на завтрак, обед, полдник, ужин готовят ваши родители?

Ребята, все то, о чем мы сейчас говорили, одним словом можно назвать правильное питание. Не забывайте кушать полезные продукты, тогда вы будете сильными и здоровыми, а ваши зубки будут всегда вас радовать красивой улыбкой!

**Физкультминутка «Апельсин»**

**Основная часть**

**Дидактическая игра «Что это?»**

Дети садятся на пол. Воспитатель катит мяч ребенку и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и катит мяч обратно.

Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

**Заключительная часть**

**Рефлексия**

Ребята, мы сегодня с вами узнал много нового о питании. Какое питание должно быть, полезное или вредное? Какие продукты мы должны с вами кушать? Перечислите их. Вы все молодцы, старайтесь всегда кушать только полезные продукты и следить за своим здоровьем