**Мусина Анна Сергеевна,**

**Воспитатель**

**МАДОУ «ДС №26 г. Челябинска»**

**Конспект занятия в первой младшей группе**

**«Правильное питание — залог здоровья»**

**Цель:** формировать у детей младшего дошкольного возраста потребность к здоровому питанию.  
**Задачи:**

- сформировать понятие о продуктах питания;  
- сформировать понятие о важности правильного питания;  
- дать представление о полезной и вредной пище;  
- создать благоприятный эмоциональный фон в детской группе,  
- развивать зрительные, слуховые и вкусовые анализаторы, внимание, мышление.  
- активизировать речь, закреплять умение вести диалог, отвечать на вопросы развернутым высказыванием.  
Оборудование: фрукты и овощи, другие продукты (муляжи, корзины, картинки с полезной и вредной едой).

**Ход ЗАНЯТИЯ.**  
Воспитатель: - Ребята! Я очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное здоровыми!  
Давайте поприветствуем друг друга. (Дети здороваются).  
Воспитатель: - А знаете, дети, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

Недаром русская народная поговорка гласит:  
*«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».  
- Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости.*(Маша из сказки «Маша и медведь»).  
- Вы узнали ее?  
- Ребята, посмотрите, кажется у Маши что-то случилось. Наверное, она заболела.  
- Давайте спросим у медведя.  
Вот что случилось с Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, то будешь всегда болеть».

Воспитатель от лица медведя рассказывает, что Маша заболела, и она просит ребят ей помочь.  
Воспитатель задает вопросы:  
- «Скажите, что вы любите есть больше всего?  
- «Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?  
- «Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинках?  
**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

- Посмотрите, какие продукты есть нашем в магазине: Колбаса, сосиски, пирожное, фрукты и овощи.

Давайте поможем Маше выбрать полезные продукты и разложим их по корзинкам. В красную - вредные, а в зеленую – полезные.

- Молодцы ребята, теперь вы знаете, что полезно кушать, а что нет.

**Рассказ воспитателя:**  
Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение гладкая кожа, изящная фигура.  
А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.  
**Вот витаминка С** показываю картинки с изображением продуктов, где есть витамин С). Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С.

**А это витаминка Д** (показываю картинки с изображением продуктов, где есть витамин Д). Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке.

**Витаминка А** (показываю картинки с изображением продуктов, где есть витамин А). Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке.

**Витаминка В** (показываю картинки с изображением продуктов, где есть витамин В). Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (ответы детей).

**Физкультминутка:**

*Раз, два, три, четыре –  
Топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре –  
Хлопаем руками.  
Руки вытянуть пошире –  
Раз, два, три, четыре.  
Наклониться – три, четыре  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Вместе делаем зарядку.*  
**Рассматривание демонстрационного материала.**  
**Игра «Съедобное - несъедобное».** А сейчас ребята, мы с вами поиграем еще в одну игру. Помогите мне понять, что здесь можно кушать, а что нет.  
**Итог занятия:**  
- Как вы думаете зачем человеку нужно знать как правильно питаться?

- Какие полезные продукты вы знаете?  
- Как вы думаете, мы помогли Маше выздороветь?  
**- И я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!»**