

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад № 106



Конспект развлечения «Удивительные превращения пирожка» (подготовительная к школе группа)

Составитель: Сулицкая Я.Э.

Дата: 22.03.2018г.

Цель: приобщение детей к ценностям здорового образа жизни – здоровому питанию

Задачи:

- закрепить представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания; закрепить знания детей о количестве приемов пищи для человека;
- расширить представления детей о том, что значит «совместимые» продукты питания;
- учить заботиться о своем здоровье;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни – правильному питанию, создать хорошее настроение.

Ход развлечения.

Дети, сегодня я предлагаю вам снова отправиться путешествие по стране «Здоровья». Вы согласны? А для чего мы путешествуем по этой удивительной стране? Как мы с вами можем помочь нашему здоровью?

Упражнение «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

- У меня был один знакомый мальчик, который питался — послушайте как:

Я сегодня ел омлет, булочку с вареньем,

Конфеты ел и сушки, кофе пил с печеньем.

Съел потом я сыр с колбаской,

Сделал с ними бутерброд.

А теперь, друзья, не знаю,

Отчего болит живот.

- Что же с ним случилось и почему?

- Как вы думаете, эта пища принесла ему пользу?

- Ребята, к кому надо обратиться моему знакомому мальчику, ведь живот у него болит?

Кто в дни болезней

Всех полезней

И лечит нас

От всех болезней? (доктор)

- И сегодня он у нас в гостях.

- А если у нас сегодня гости, значит, в питании мы можем сделать исключение.

- Доктор Айболит пришёл к нам не с пустыми руками, а принёс нам, послушайте что.

Он бывает с толокном,

С рисом, мясом и пшеном,

С вишней сладкою бывает.

В печь сперва его сажают
А как выйдет он оттуда,
То кладут его на блюдо.
Ну, теперь зови ребят!

По кусочку все съедят (*пирог*).

- Пирожки эти непростые. Они расскажут нам об удивительных путешествиях, в которых они бывают. Хотите попутешествовать с пирожком? Для этого нам надо превратиться в пирожки.

Игра «Пирожки с начинкой» (2 раза). Дети выбирают атрибуты начинок (капуста, картофель, морковь, яблоко, вишня, груша). Под музыку все дети двигаются по кругу, по окончании музыки «пирожки» с одной начинкой собираются в «корзинку»- обруч.

- Пирожок это пища. А пища — это строительный материал для нашего организма. Она даёт человеку энергию, влияет на умственные способности, на характер, самочувствие и настроение.

А как вы думаете, откуда начинаются путешествия наших пирожков? Куда первоначально попадает пища? (В рот)

- А встречает наших пирожков там —

Когда мы едим — они работают.

Когда не едим — они отдыхают.

Не будем их чистить — они заболят. (*Зубы*)

- Зубы работают как жернова, хорошо перемалывают и пережёвывают пищу.

А помогают им во рту слюна и язык.

Игра «Учимся жевать правильно»

Здесь зубы, выстроившись в ряд,

- построение в шеренгу

Пищу жуют, мельчат, дробят.

— движения ладонями вверх-вниз

Работают как жернова

- круговые движения рук

Ведь это мастерская волшебства.

— руки в стороны

Был кусочек пирожка

- пальчиками показывают пирожок

А стала каша.

— движения кистями рук вправо-влево

Если кто-то, не жуя,

- соединяют-разъединяют пальцы

Всё глотает, как змея,

- плавные движения рук, имитируя змею

Сердится живот на это,

- грозят пальчиком

Ведь зубов в желудке нет.

— руки в сторону, поднимают плечи

Очень трудно животу

- круговые движения возле живота

Кушать крупную еду!

- пальчиками показывают пирожок.

- При виде, запахе и даже мысли о еде у нас, что называется, текут слюнки.

И вы так глядите на свой пирожок, что и у вас, наверное, текут слюнки. Так и хочется его откусить. Хочется?

Ешь спокойно за столом.

Не глотай, как львица.

Это вредно, и при том

Можно подавиться.

Проведение эксперимента.

Ну, давайте пробовать пирожки. Кто прожует кусочек пирожка — встаньте.

Все вы встали в разное время.

Хорошо прожёванное — наполовину переваренное.

- Учёные доказали, что если вы досчитаете до 60, а потом проглотите эту кашу, то желудок вас будет благодарить.

Воспитатель считает до 30, дети жуют кусочек пирога и только потом проглатывают.

- Наш язык проталкивает кашу в пищевод. Из пищевода пища попадает в мешочек (желудок). Когда ребёнок рождается, его желудок имеет длину 5 сантиметров. У взрослых, любителей поесть, размер желудка превышает футбольный мяч. У малоежек — с кулак.

- Желудок своими стенками мнёт, растирает и перемешивает пропитанную соком пищу. Как будто варит её. Вот этот процесс называют пищеварением — варением пищи. Пища там находится от 2 до 6 часов. Желудок надо беречь. Кушать необходимо всегда в одно и то же время, так как желудок вырабатывает желудочный сок через определённые часы, т. е., через 3 — 4 часа он будет просить новую пищу.

Игра «Пирожки». Играющие встают друг за другом, держась за пояс. Впереди стоит булочник, он ведущий, последний — пирожок. Выбирается покупатель. К булочнику подходит покупатель и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «За печкой лежит». Последний игрок-пирожок кричит: «Я бегу, бегу!» С этими словами он бежит в сторону ведущего, а покупатель старается его поймать. Если пирожок успеет встать впереди ведущего, он становится булочником, а последний игрок — пирожком, и покупатель вновь идет покупать. Если же пирожок будет пойман, то он выполняет роль покупателя, а покупатель — булочника. Правило: покупатель не должен стоять на одном месте, после слов «За печкой лежит» он бежит в конец колонны и ловит пирожок.

Решение задач.

- Прежде чем продолжить путешествие, давайте решим задачу. Но сначала давайте вспомним, через какое время рекомендуется принимать пищу? Правильно, принимать пищу надо через 3-4 часа. Слушайте условие: Дети позавтракали в 8 утра, во сколько они будут обедать - ? (12), полдничать- ? (15); ужинать- ? (19).

- Сколько раз в день человек должен принимать пищу? (4 — 5 раз)
- Итак, наша каша оказалась — в кишечнике. Этот длинный тоннель, свёрнутый как змея. Все полезные питательные вещества кровь разнесёт по всему организму, а ненужные удалятся из кишечника.

Игра «Тоннель» (по типу игры «Ручеек»). Дети делятся на две группы: одна группа — дети берутся парами и делают тоннель — «кишечник»; остальные дети — «пища», двигаются по тоннелю. Воспитатель стоит на выходе из тоннеля, если показывает красный кружок (ненужные вещества), ребенок выходит из игры; если — зеленый кружок (питательные вещества), ребенок возвращается в конец тоннеля и проходит снова.

- Вот и закончилось путешествие нашего пирожка. Понравилось вам наше путешествие? Что вам понравилось больше всего?

- Давайте вспомним, как же всё начиналось? (Выкладывание на полу схемы)
- Куда первоначально попадёт пища? (рот)
- Какие помощники находятся во рту? (зубы, слюна, язык)
- Куда язык проталкивает кашу? (пищевод)
- Как называется «мешочек», в котором варится пища? (желудок)
- Где заканчивается путешествие нашего пирожка? (в кишечнике)
- Кто разнесёт питательные вещества по нашему организму? (кровь)
- Запомни золотое правило: **Ложись спать с голодным желудком — проснёшься бодрым.**

- Послушайте стихотворение, и попробуйте догадаться, о чем пойдет речь в следующем нашем путешествии по стране Здоровья.

На побывку шёл солдат,

Сильно притомился.

Он не ел два дня подряд,

Чуть не заблудился.

Но, добравшись до села,

Увидал избушку,

Стукнул в крайнее окно,

Подозвал старушку.

Из какой сказки эти строчки? (Каша из топора”)

- Правильно, в следующий раз мы узнаем, из чего варят каши, как они называются и как сделать кашу вкусной.