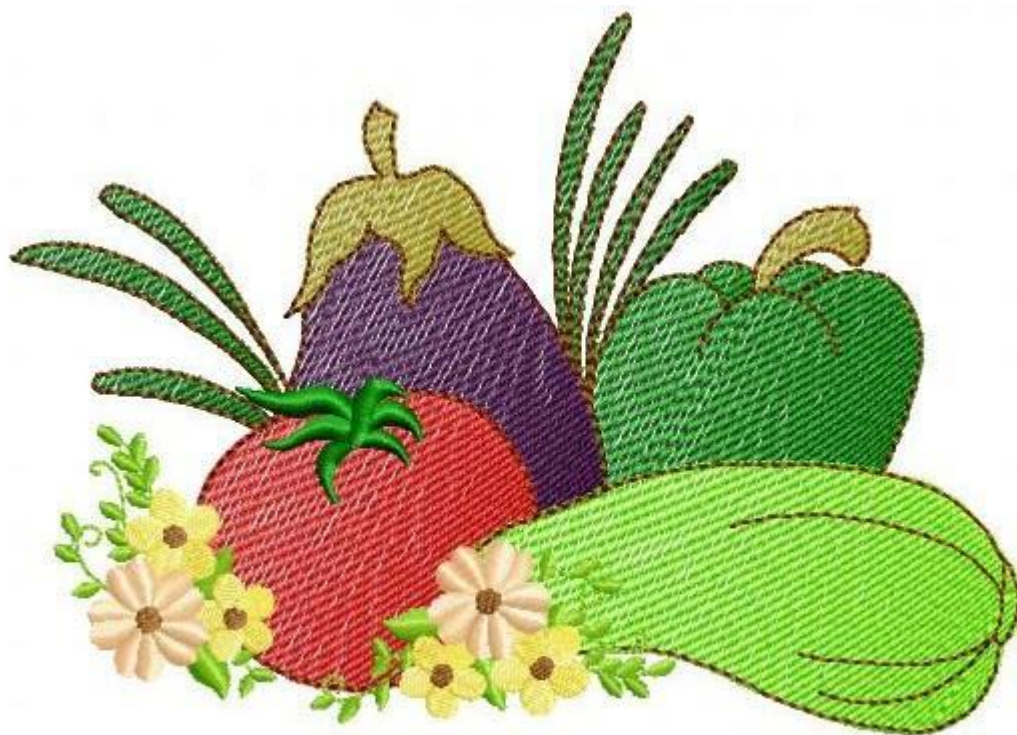


Дидактическое пособие
"Вкусно -
не всегда полезно!"



Дидактическое пособие «Вкусно не всегда полезно»

Цель:

формирование позитивного отношения к полезной еде и к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1. Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.
2. Развивать интерес к спортивным играм, укреплять здоровье детей.
3. Развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.

Материалы:

Дидактическое пособие куклы, фишки с продуктами, музыка.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Чтоб расти и развиваться,
Бегать, прыгать кувыркаться,
Танцевать, играть, смеяться
Нужно правильно питаться!
С юных лет нужно уметь
За здоровьем смотреть!

Сегодня у нас с вами не обычный день «День здорового питания» сегодня мы с вами узнаем, что такое «*правильное питание*», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья.

А сейчас я расскажу вам о ребятах, которых зовут Миша и Петя.

Жил-был мальчик, звали Петя,
Очень вредным был на свете.
Ел он чипсы, газировку,
Отказался от крошки.
Булки, плюшки, шоколадки —
Доедал он их до крошки.

Хорошая девочка Маша жила
Ела кашу не спеша,
Потому что знала точно:
Витаминов будет больше!
Что полезно для здоровья:
Фрукты, овощи, творог,
И кефир вместо соков.

- 1 ребенок** Картошка-фри, Вот наше блюдо,
Её я есть с друзьями буду...
- 2 ребенок** Вам, ребятам, быть должно известно-
Рыба и вкусная, и полезная!
- 3 ребенок** Бургер, я с любовью съел,
Очень я его хотел
- 4 ребенок** Курица вкусная еда,
Сытная и полезная.
- 5 ребенок** Не сходить ли в супермаркет?
Чипсов пачечку купить

И о правилах здоровья
Хоть на вечер, но забыть.

- 6 ребенок** Ешьте фрукты вы скорее-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней
- 7 ребенок** Не нужно никакой сноровки,
Пойдём-ка, мы напьёмся газировки
- 8 ребенок** Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!
- 9 ребенок** Вот вам, кстати, шоколадка,
Стала жизнь чтоб очень сладкой.
- 10 ребенок** Творог наш, незаменим,
Чтобы ты здоровым был!
- Ведущий:** Ой, смотрите-ка ребята
Разболелся друг наш Петя,
Пришлось нам доктора позвать,
- 11 ребенок** «Ты, дружок, запомни раз навсегда!
Правильное питание — залог здоровья.
Не забывай об этом никогда!»

Танец

Чтобы со здоровьем был у вас порядок
Правильно питайтесь ежедневно вы
Правильно питаться – верный пункт к здоровью,
Это обязательно запомнить все должны.
Правильно питаться – верный пункт к здоровью,
Это обязательно запомнить все должны.

И тогда здоровье ваше вас не будет подводить
Быть здоровым так прекрасно, так прекрасно долго жить.

Больше витаминов овощей и фруктов
В нашем рационе быть должно всегда
На пару готовить вкусно и полезно
Вкусной и полезной должна наша еда.
На пару готовить вкусно и полезно
Вкусной и полезной должна наша еда.

Игра «Да и Нет»

Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно правильно питаться? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая – вредная? Сейчас я проверю, если еда полезная – отвечайте «Да», если не полезная еда – отвечайте «Нет».

1. Каша – вкусная еда
Это нам полезно? *(Да)*
2. Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? *(Да)*
3. В луже грязная вода
Нам полезна иногда? *(Нет)*
4. Щи – отличная еда
Это нам полезно? *(Да)*
5. Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? *(Нет)*
6. Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? *(Да)*
7. Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? *(Нет)*
8. Овощей растет гряды.
Овощи полезны? *(Да)*
9. Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? *(Да)*
10. Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? *(Да)*
11. Лишь полезная еда
На столе у нас всегда *(Да)*
12. А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? *(Да)*

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами узнали, что такое вкусная и полезная еда. Узнали, какую еду лучше не есть. Здоровье лучше беречь с молодости. Вам понравился наш урок? А что больше понравилось? Что вам запомнилось?