**Конспект комплексного занятия в подготовительной группе «Здоровым быть – себя любить».**

Автор: Раннева Елена Юрьевна, воспитатель первой категории СПДС «Колосок»

**«Здоровым быть – себя любить».**

Цель: Закрепление полученных данных о законах питания; знакомство с полезными блюдами праздничного стола. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня. Воспитатель: Ребята, мы целый год с вами занимались по рабочей тетради «Разговор о здоровом и правильном питании», проводили занятия, беседы, игры по здоровому образу жизни и сегодня давайте вспомним о том, что же помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

Это слово просто клад!

И не нужно больше слов!

Если «Здравствуй» ты сказал,

Ты здоровья пожелал!

Давайте мы с вами пожелаем друг другу здоровья и хорошего настроения. Воспитатель: В старину говорили «Здоровье – дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье смолоду». И это действительно так. Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

— Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)

— Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)

— Полезные продукты (Овощи и фрукты)

— Чипсы, жвачка, сухари – это все твои (Враги) Воспитатель: Молодцы, ребята! Правильное питание – это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть. Я буду называть продукты питания, если это полезные – то вы хлопаете, а если вредные – топаете. (Проводится игра «Топай-Хлопай) Воспитатель: Ребята, вы отлично справились с заданием. А сейчас послушайте стихотворение о здоровом образе жизни (Послушать и обсудить).

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет я вам готова,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться,

Лыжным бегом увлекаться

И почаще улыбаться.

Ну а если свой обед

Ты начнешь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

А потом на целый вечер

К телевизору засядешь

И посмотришь по порядку

Сериалов череду,

То тогда наверняка

Твои спутники всегда –

Близорукость, бледный вид

И неважный аппетит. Воспитатель: Да, да, ребята каждый из вас может сам укрепить свое здоровье. Давайте всопомним поговорку: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» (проговаривают все вместе). А сейчас мы с вами поиграем в игру «Полезная тарелка». ***Дети садятся за столы. Проводится дидактическая игра «Полезная тарелка».*** Воспитатель: Посмотрите, у вас у каждого на столах есть зеленые и красные тарелки, а также картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на зеленой тарелке, а вредные положим в красную тарелку. (Дети выполняют задание). Ребята, посмотрите, как много продуктов оказалось в красной тарелке. Давайте выбросим их в мусорное ведро! (выбрасываем в ведерочко). Хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу? Мы запомним навсегда - Для здоровья нам нужна витаминная еда! ***Стук в дверь. Воспитатель подходит к двери и заносит посылку.*** Воспитатель: Ребята, посылка. От кого же она и что в ней? ***Воспитатель читает: Кому: Россия, Поселок Комсомольский, Детям подготовительной группы №5 . От кого: город Стокгольм Карлсон «Дорогие дети группы «Барбарики». Однажды я решил посетить Россию и, пролетая мимо вашего детского сада, услышал, что Вам читают о Карлсоне. Я притаился и обратил внимание, с каким интересом вы слушали истории обо мне. Думаю, что вам очень понравились эти сказочные истории. И я решил вам напомнить, чтобы вы, дорогие мои, не ели столько сладостей, как я. Недавно мне было очень плохо, болел живот, пришлось обращаться в больницу. А я страшно боюсь докторов и уколов. Доктор оказался очень добрым и понимающим и рассказал мне о полезных продуктах , овощах и фруктах. И что из них можно приготовить такие вкусные блюда. Одно из этих блюд я предлогаю вам попробовать, это фруктовый десерт «Фруктовое объедение». Прилагаю набор продуктов:***

1. ***Фрукты: яблоки, груши, киви, апельсин***
2. ***Йогурт натуральный Все помыть, нарезать кубиками, заправить йогуртом, разложить по тарелочкам и объедайтесь! С уважением к вам, ваш Карлсон». Воспитатель достает фрукты и йогурт, раскладывает их перед детьми.***

Воспитатель: Давайте мы с вами без промедления приступим к приготовлению. И прежде чем приступить к приготовлению десерта, вспомним его последовательность и перечислим продукты, которые нам понадобятся для его приготовления (рассматривание технологической карты последовательности приготовления фруктового салата).

Воспитатель: Какой опасный предмет нам пригодится в работе? (нож). Какое самое важное правило мы должны знать, перед началом приготовления пищи? (необходимо тщательно помыть руки и фрукты). А ещё перед началом приготовления пищи мы должны надеть фартуки. (Дети моют руки, одевают с помощью взрослых фартуки и колпаки на голову.)

Воспитатель: Сегодня мы будем учиться готовить салат, чтобы вы могли дома порадовать близких. Но прежде вспомним правила техники безопасности при работе с ножом. Ножом режут фрукты взрослые, режут им только на кухонной доске, фрукты будем нарезать кубиками, это один из способов нарезки, используемый в кулинарии. После того, как нарезали фрукты на доске, перекладываем их в тарелку.

 Дети заправляют салат йогуртом.

Воспитатель: Вот видите, ребята, это совсем не трудно, зато вкусно и полезно. Спасибо большое Карлсону за такой рецепт!

Воспитатель: А теперь занимайте свои места за столом и будем пробовать наш фруктовый салат.

Приятного аппетита!