

Кулинарное шоу «Готовим вместе с малышом».

Задачи:

Обучающие: Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

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

Оборудование:

картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты;

посуда для приготовления пищи и продукты;

свежие продукты для игры «Определи по вкусу»;

иллюстрации с изображением вредной и полезной пищи

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

Ход занятия

Доброе утро дорогие друзья. Я рада приветствовать вас в этом зале. Мы привыкли питаться по определенным правилам и считаем их единственно верными. Сегодня мы узнаем, какие продукты для нас полезны, а какие вредны. Итак мы начинаем наше кулинарное шоу «Готовим с малышом». поприветствуйте участников нашей программы: семья.

Всё как обычно. В нашей импровизированной студии приготовлены для каждой семьи рабочие зоны, где вы будете создавать свои кулинарные рецепты. Оценивать внешний вид, а также вкус ваших блюд будет оценивать наше жюри. поприветствуем их.

Как вы успели заметить на рабочих поверхностях расположены продукты, на всех столах они разные, это сделано для того, чтобы блюда получились разнообразными. Также здесь имеются таблички с цифрами, а кто за каким столом будет готовить покажет наш первый конкурс.

Вы будете отвечать на вопросы, отвечаете правильно, получаете жетон. А по жетонам жюри определит кто за каким столом будет готовить. Кто первый поднимает табличку, тот отвечает, мамы могут подсказывать, но отвечать должны дети.

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: назовите 3 овоща, 3 фрукта

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (салат)

Воспитатель: отгадайте загадки:

Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко
Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето
На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-
Будет жареное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (крупы)

Воспитатель: этот конкурс завершен, дети идут сдавать жюри жетоны. А у нас в гостях младший состав группы «Непоседы» с песенкой «Ёжик». (В это время жюри распределяет команды по местам).

Воспитатель: Команды на местах. Посмотрите на продукты, и назовите блюдо, которое вы будете готовить. (Воспитатель подходит к каждой команде, жюри записывает).

Воспитатель: но прежде чем приступить к работе проведём физминутку.

Физминутка

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

Воспитатель: пока команды трудятся у нас музыкальная пауза танец «Веснянка». Послушайте сказку Вот что случилось с девочкой Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. Витаминок у нее становилось все меньше и меньше и пришел к Маше микроб. Выгнал всех витаминок. 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, ты не прогонишь микроба, и будешь всегда болеть». Маша не хотела болеть и попросила маму приготовить для нее вкусную кашу на молоке, салат из морковки, чай с лимоном. В молоке, лимоне и морковки очень много было витаминок. Маша все съела и витаминки попали в ее организм и прогнали злого микроба. И стала Маша опять веселой и здоровой девочкой и поняла она, что нужно есть не только сладкое – конфеты, мороженое, пирожное, но и пить молоко, есть много мяса, овощей, фруктов, тогда никогда не будешь болеть. Я надеюсь, вы не будете поступать как девочка Маша?

Воспитатель: 3, 2, 1 закончили и теперь ваши шедевры отнесите на суд жюри. А пока жюри пробует и совещается у нас ещё один конкурс. Дети с завязанными глазами по вкусу должны определить название продукта питания. За правильный ответ вы приносите своей команде ещё одно очко.

Воспитатель: а теперь жюри подводит итоги и вручит грамоты и призы.