**Конспект образовательной деятельности «Здоровье весной»**

**Цель** : Формировать у детей старшего дошкольного возраста представлений, о взаимосвязи здоровья человека, с тем, чем он питается.

**Тема:** Здоровый образ жизни весной*(основная образовательная область–речевое развитие)*.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- Закрепить знания детей как беречь свое здоровье весной.

- Умение отвечать на вопросы полными предложениями.

- Пользоваться схемами для отгадывания загадок и приготовления блюд.

- Умение пользоваться теркой, готовить оригинальные и вкусные блюда из сырых овощей.

- Активизировать в речи детей слова: приготовить салат, крепкое здоровье, натереть на терке.

***Развивающие:***

- Развивать речь детей, память, фантазию, моторику рук.

***Воспитательные:***

- Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

***Индивидуализация:*** Учить детей самостоятельно пользоваться тёркой.

**План образовательной ситуации :**

I. Вводная часть *(1 минута)*

- Организационный момент

II. Основная часть *(15 минут)*

-Рассказывание стихов

- Физ-минутка *«Весёлый мяч»*

- Беседа

- Придумывание загадок с опорой на схему

- Напоминание правил пользования теркой

- Мытьё рук

- Приготовление салата

III. Заключительная часть *(4 минуты)*

- Итог

Виды детской деятельности : познавательная, речевая, двигательная, трудовая.

Материалы: иллюстрации с изображением: капуста, лук, картофель, перец, чеснок, морковь, свекла, посуда для приготовления салата, терка, разделочная доска, поварские колпаки, фартуки, свежая морковь (мытая и отчищенная, набор первой мед. помощи.

Предварительная работа:

- Разучивание стихов о **здоровье**

- Рассматривания картин *«Поварята»*, альбом *«Мои рецепты»*.

Конспект занятия :

Приветствие гостей

**В**: Ребята мы сегодня поговорим, как беречь здоровье весной. В течения года мы с вами укрепляли свой организм и, свое здоровье. Я вот смотрю на вас вы стали за год **з**доровыми, крепкими, у вас гладкая кожа, румянец на щеках, глаза блестят, все время улыбаетесь, красивые. Вот, что я вам скажу: *«Вы здоровы и полны сил»*.

**В:** Ребята, а вот с наступлением весны наш организм слабеет после долгой зимы, как его надо поддерживать?

**В**: Молодцы, давайте вспомним с вами стихи как надо беречь свое здоровье.

**В**: Молодцы! А теперь давайте отдохнем.

*Физ. минутка:*

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли, сели, встали.

Сели встали

А потом пустились вскачь

Будто мой упругий мяч.

**В**: Молодцы, давайте продолжим с вами нашу беседу, садитесь.

Ребята, вы знаете, что для здоровья полезны сырые овощи?

**В**: Назовите овощи, которые можно есть сырыми?

**В**: А, что можно приготовить из сырых овощей?

**В**: Правильно. Из сырых овощей можно приготовить салат, сок. А сейчас, давайте придумаем загадки об овощах.

Пример: Это овощ, она большая, круглая, светло – зеленого цвета, растет на грядке.

**В**: Давайте, вспомним, как готовят салат из морковки *(по схеме, показ)*.

А чем можно заправить салат?

**В:** Давайте вспомним, как правильно пользоваться теркой? Как натираем морковь?

**В:** А сейчас мы будем готовить салат, давайте помоем руки, наденем фартуки, колпаки подходите к своим рабочим местам. Идет приготовление салата - по необходимости помогаю индивидуально, напоминаю,показываю.

**В:** Молодцы! Ребята о чем мы сегодня с вами беседовали?

**В:** Что мы с вами приготовили?

**В:** Ребята, давайте придумаем названия своим салатам из моркови. Мой салат называется: *«Полезный рыжик»*. А Ваши? Молодцы, вот этот салат мы попробуем вместе с гостями, приглашайте гостей к столу.

Стихи о здоровье :

1. Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Делать по порядку.

Чтобы вам не болеть

И не простужаться,

Вы зарядкой всегда

Должны заниматься.

2. Чтобы быть всегда здоровым

Надо многое узнать

И как правильно питаться

Витамины получать!

Бананы, зерна, печень

Тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин *(В6)*.

3. Все виды масел так полезны,

И я советую тебе:

Употребляй почаще в пищу

Продукты с витамином *(Е)*

4. Петрушка с щавелем полезны-

Известно вам, как дважды два.

В рябине, луке, облепихе

Есть витамины группы *(А)*.

5. Рыба, яйца, мясо свинки

Содержат очень много *(цинка)*.

6. Если хочешь быть здоровым

И в кровати не валяться-

Ешь говядину и творог:

Они содержат *(В12)*.

7. Тренировкой и морковью

Сохраняется здоровье,

Но хотим продолжить речь

Как еще его сберечь.

Чтоб дожить нам с оптимизмом

До глубокой седины,

Обязательно туризмом

Заниматься мы должны.