

Занятие по здоровому питанию в средней группе "Кто с кашей дружит - тот живёт, не тужит".

Цель: Формирование у детей навыков здорового питания и бережного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- расширить представления детей о каше, как традиционном русском блюде, полезном для здоровья человека;
- закрепить знания детей о различных видах круп (рис, пшено, гречка, овсянка, манка) и каш из них;
- упражнять в умении различать крупы визуально и на ощупь;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Подготовительная работа: знакомство детей с крупами, рассматривание образцов круп, игры с крупами «Выложи букву или цифру из крупы», «Кастрюля с кашей», определение во время завтрака названия каши визуальным и органолептическим способом, заучивание поговорок и стихов про кашу.

Ход занятия:

Организационный момент:

Воспитатель: Ребята, попробуйте отгадать загадку!

В кастрюлю насыпают,
Водой заливают,
Молока добавляют,
Затем чуть-чуть поварят,
Сахарком заправят,
Кто съест — похвалит. (*Каша*)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Да, это каша. Сегодня к нам в гости пришла Фея Здоровья, и зовут её Здравушка. Каша её любимое блюдо, и она хочет рассказать вам о нём. (*входит Фея Здоровья*)

Здравушка: Здравствуйте, дети! Скажите, что вы обычно едите на завтрак в детском саду? (*ответы детей - кашу*) Как вы думаете, почему именно кашу готовят вам на завтрак повара? (*ответы детей*). Конечно, чтобы вы росли здоровыми, крепкими и не болели!

Каша – кушанье из крупы на молоке или воде была любимым блюдом славян. В старину говорили: «Где каша, там и наши», «Каша – мать наша». Русская каша — самое важное блюдо национальной русской кухни. К кашам

на Руси всегда относились трепетно. Ели кашу и на завтрак, и в обед, и на ужин, приговаривали «Щи да каша – пища наша». В деревнях кашу готовили в больших чугунах в печи на всю большую семью. Все от мала до велика ели кашу с удовольствием, подкладывая добавку. Деревенские дети, выросшие на каше, отличались отменным здоровьем, силой, сметливостью.

- Ребята, а какие каши вы знаете? *(ответы детей)* Я сегодня принесла с собой узелки с разными крупами. Давайте поиграем в игру «Назови крупу и кашу из неё».

Игра «Назови крупу и кашу из неё»

Воспитатель: Здравушка, наши ребята знают стихи и поговорки про кашу. Сейчас они тебе их расскажут. *(дети рассказывают)*

Здравушка: Каша для русского человека всегда была не просто едой, а обрядовым блюдом. Без традиционной русской каши на столе невозможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Причём к разным значимым событиям обязательно готовилась своя обрядовая каша. Кашу варили на свадьбу, при рождении ребёнка, на крестины и именины. С малого возраста родители разучивали с ребёнком пальчиковую игру про кашу «Сорока-белобока». А вы, ребята, помните эту игру? Давайте поиграем!

Физкультминутка «Сорока-белобока»

Сорока-белобока, *(указательным пальцем водят по кругу по ладошке)*

-Где была?

-Далёко,

Кашку варила,

деток кормила.

Этому дала, *(загибают поочерёдно пальцы руки, начиная с мизинца)*

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала –

Он дров не рубил,

Он печку не топил,

За водичкой не ходил,

Ему и нет ничего.

Кыш-кыш полетели,

на головку сели. *(Кладут руки на головы)*

Проводят 2 раза с левой и правой рукой.

Здравушка: Все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ. Польза каш не подлежит оспариванию. Об этом знали и наши прародители. Недаром сложено столько пословиц и поговорок о каше. Говорили: «Кашевар живёт сытнее князя», «Хороша кашка, да мала чашка».

Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение «заварить кашу». Каша на Руси определяла даже отношения между людьми. О человеке ненадёжном и несговорчивом говорили: «С ним каши не сварить». А о слабом, болезненном человеке говорили: «Мало каши ел!»

Воспитатель: А про наших детей этого не скажешь, у нас все хорошо кашу едят!

Здравушка: Вот и правильно. Кто с кашей дружит, тот живёт, не тужит. Ребята, помните, в сказке «Принцесса на горошине» принцесса смогла почувствовать горошину через сто матрасов. А вот я хочу узнать, смогли бы вы определить крупу на ощупь?

Игра «Волшебный мешочек»

Воспитатель: Каша обогащает организм полезными и питательными веществами и заряжает энергией на весь день. Вот поэтому наши ребята такие весёлые и жизнерадостные, любят играть и заниматься, петь и танцевать.

И сейчас я приглашаю всех в круг на танец «Варись, варись, кашка».

Танец-импровизация «Варись, варись, кашка»

(аудио- или видеозапись песни "Варись, варись кашка" в исполнении детского танцевального коллектива «Талисман» есть на Youtube)

Здравушка: Мне у вас очень понравилось, ребята. Но сейчас мне пора идти. Обещаю, что приду к вам ещё не один раз. А вы не забывайте, что каша – это сила наша! Кушайте кашу и будьте здоровы. До новых встреч!

(Дети прощаются со Здравушкой)