**Конспект інтегрованого заняття на тему:**

**«Якщо корисну їжу ти вживаєш, то про здоров’ я своє дбаєш»**

**Програмовий зміст:** познайомити дітей з утворенням йогурту за допомогою кисломолочних бактерій. Розширити знання про здорове харчування та його роль у житті кожної людини, про користь овочів, фруктів та кисломолочних продуктів для людини, наявність у них вітамінів.

Розвивати зв’язне мовлення ,інтерес до вживання корисної їжі, творчі здібності. Збагачувати словник дітей словами: бактерії, вітаміни, кисломолочні продукти.

Виховувати культуру харчування та бережливе ставлення до свого здоров’я.

**Матеріал та обладнання:** магнітофон, ноутбук, картки із зображенням різних предметів, овочів, фруктів, продуктів харчування, йогурт, молоко, стаканчики, ложечки, йогуртниця, іграшковий ведмедик, чорна редька, тепла хустина.

**Запрошені:** батьки вихованців.

**Хід заняття.**

**В-ль:** Діти, привітайтесь з нашими гостями. Бажаєте дізнатися, про що сьогодні ми будемо говорити на занятті? Тоді ви маєте розгадати кросворди. На карточках зображені різні предмети, викладіть їхні назви з літер.

**Ї**жак

ло**ж**ка

Літ**а**к

Так, ми поведемо сьогодні мову про їжу і здоров’я. Здоров’я кожної людини залежить від того, чим вона харчується, який спосіб життя веде. Народна мудрість говорить : «Бережи одяг- доки новий, а здоров’я –доки молодий». Як ви розумієте це прислів’я ?

( Відповіді дітей).Які ще вислови про здоров’я ви знаєте? Діти : Здоров’я –найбільше багатство. Здоров’я дитини- багатство родини. Без здоров’я немає щастя. Як немає сили, то й світ немилий. Здоров’я –не шапка –на базарі не купиш. Найпростіша їжа дає найбільшу силу. Отже, щоб бути здоровим і сильним потрібно правильно харчуватися. Діти, до нас завітала гостя.

**Принцеса Харчування:** Доброго дня, діти! Я- Принцеса Харчування. Харчування потрібне кожній людині для життя. Будинок будують з цегли, а їжа- то будівельний матеріал для організму кожної людини. Від того, діти, яку їжу ви вживаєте, як швидко і часто їсте, наскільки ретельно пережовуєте їжу, залежить ваше здоров’я .У мене є помічники- мої брати. Це –вітаміни. Якщо вітамінів не вистачає, людина хворіє.

**Дид. гра «Вітаміни і наш організм»** (з’єднати вітамін і для чого він корисний: вітамін А-зір, вітамін В –серце і т.д.) В яких продуктах є багато вітамінів?

**Діти:** Багато вітамінів є в овочах і фруктах.

**Принцеса Харчування:** Вірно, той, хто вживає свіжі фрукти і овочі, полюбляє пити соки, їсти салат, український борщ, той турбується про своє здоров’я .Я сяду і послухаю, що ще ви знаєте про корисну їжу.

**В-ль:** Діти, спробуйте уявити себе якимось овочем або фруктом, розповідайте про себе так, щоб інші могли здогадатися, про що йде мова.

**Дид.гра «Назви мене»** Наприклад :Я –круглий, буваю і червоний, і жовтий, з мене роблять соки і приправи, і т.д.

**Мама дит.**( в одязі кольорів чорної редьки): Діти, я також хочу з вами пограти.Я на городі росту, чорного кольору, а в середині білого. Коли захворіють, завжди про мене згадують.(Діти: Чорна редька) Так, редька- не тільки продукт харчування, багатий на вітаміни. У народній медицині застосовують ліки з редьки від кашлю, прикладають замість гірчичників.

**Дид.гра «Полікуємо ведмедика»** Цей ведмедик застудився. Давайте його полікуємо. Розріжемо редьку на кільця і покладемо на спину хворому, укриємо теплою ковдрою. Ведмедик полежить, щоб зігрітися, а ми приготуємо йому сироп від кашлю. Робимо у редьці заглиблення і заповнюємо його медом. Ставимо в тепле місце на 4 години. Коли сироп готовий, виливаємо його в склянку і будемо давати нашому хворому по чайній ложці 3 рази в день.

**В-ль:** Діти, давайте подякуємо мамі Любомира. Такі ліки не завдаватимуть шкоди організму.

**Дид.гра «Мій улюблений овоч чи фрукт»**(Діти малюють свій улюблений овоч або фрукт, звучить музичний запис).Щоб бути здоровим, що треба робити вранці, діти?(Треба робити ранкову зарядку)

**Фізкульт-хвилинка** ( проводить мама дитини)

Хто здоровий,-той сміється,

Все йому в житті вдається,

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача.

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Бо здоров’я –це прекрасно

Здорово , чудово, ясно!

Вихователь пропонує дітям підійти до столу, на якому розкладені молочні продукти: сир, твердий сир, молоко, кефір, сметана, йогурт. Назвіть ці продукти. З чого вони виготовлені?(Вони виготовлені з молока)

**Дид. Гра «З чого-який?».** Продукти з молока, вони які- молочні; салат з овочів- овочевий; компот з фруктів- фруктовий; напій з ягід- ягідний.

Діма, що з цих продуктів ти вибрав би на сніданок?

**Діма:** Я вибрав би йогурт. Моя мама готує йогурти в домашніх умовах. Вони смачні і корисні.

**В-ль:** Мама Діми навчить і нас з вами готувати цей корисний для здоров’я продукт.(Діти підходять до столу, на якому стоять склянки з йогуртом).

**Мама Діми.:** Йогурт-молочний продукт. Звичайне молоко не всім підходить, тому люди навчилися виготовляти кисломолочні продукти, які є цілющими. Кажуть, що це «їжа росту». Йогурт корисний в будь-якому віці. Цей йогурт я виготовила для вас вчора. Візьміть ложечки та скуштуйте його. Який він?

**Дид.вправа «Йогурт який?»** (смачний, корисний, густий, білий, чудовий) Пропоную вам, діти, стати чарівниками здоров’я та виготовити самим цей корисний продукт. Для цього нам потрібне молоко та Бактерійка - чарівничка, яка , потрапляючи в молоко, починає чарувати. Це нагадує мильні бульки. Підходьте до цього столу і спробуйте почарувати.(Дихальна гімнастика: вдихають повітря через ніс і дмуть в трубочки в мильний розчин, доки не утворяться мильні бульбашки).Тепер ви зрозуміли, як ростуть бактерії. Щоб приготувати йогурт, молоко треба прокип’ятити і охолодити, щоб було тепленьке. Ось таке молоко. Додаємо бактерійки, перемішуємо, ставимо в йогуртницю, вмикаємо її в розетку. Через 9 годин йогурт буде готовий. Щоб йогурт був смачнішим можна додати фрукти або варення.

**В-ль:** Давайте подякуємо мамі Діми. Тепер ми знаємо, як приготувати смачний і корисний йогурт. Крім Бактерій-чарівничок, є ще Бактерії-злючки. Вони дуже небезпечні. Живуть вони на брудних руках, потрапляючи в організм, завдають йому шкоди. Що треба робити, щоб не захворіти?(Щоб не захворіти, треба мити руки).В нашій групі є дівчинка, яка любить придумувати казки. Зараз вона розповість вам **«Казку про бактерії»**.

**Саша.:** Жили-була Бактерія-чарівниця та Бактерія-злючка. З Бактерією-чарівницею всі хотіли дружити, а Бактерію-злючку не любили .Але Бактерія –злюка була хитрою і знала, до кого приставати. Бачить, що дитина не миє руки, не робить зарядку,-вона тут як тут. Всі, хто був поряд починали хворіти. І тоді Бактерія-чарівниця всім допомагала. Вчила дітей правильно харчуватися, робила для них смачні і корисні йогурти, кефір, нагадувала, що треба мити руки, робити зарядку. І Бактерія-злюка нічого не могла з такими дітьми зробити.

**Принцеса Харчування:** Чудова казка. Діти, я хочу зробити для вас подарунок: подивіться невеличкий фільм про бактерії.( **Презентація на тему: «Бактерії-друзі, бактерії- вороги»**.)

**Ви-ль:** Діти, давайте створимо разом Дерево Здоров’я .Розташуйте на його вітах корисні продукти, які тепер завжди ви будете вживати, щоб бути здоровими.

**Принцеса Харчування:** А на останок я хочу запропонувати вам здорове частування- фруктові салати. І запрошуємо до столу і дітей, і батьків. Приємного апетиту! До побачення.