

*Райская Ирина Владимировна,  
воспитатель  
Название образовательного учреждения:  
МБДОУ г. Мурманска № 80*

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ

### В ГОСТЯХ У ЗАЙЧОНКА УШАСТИКА»

**Цель:** Дать элементарные знания о важности хорошего питания для здоровья зубов.

**Задачи:**

- формировать понятие о важности правильного питания;
- дать представление о полезной и вредной пище;
- развивать зрительное, слуховое внимание, мышление.

**Содержание:** Необходимо хорошо питаться, чтобы быть сильным и здоровым. Всегда съедать всю порцию любой еды: каша, суп, котлеты, компот. Овощи и фрукты очень полезны для зубов.

Игра «Полезно-вредно».

Знакомство с лицом человека.

**Материал:** картинка с изображением лица человека, картинки с изображением грустного мальчика и вредной еды, веселого мальчика и полезной еды, тарелка с набором еды: яблоко, морковь, огурец, конфета, печенье, две пустые тарелочки.

**Знания и умения детей:**

1. Усвоить элементарные знания о важности хорошего питания и о пользе овощей и фруктов для здоровья зубов.
2. Съедать всю порцию.
3. Не отказываться от несладкой пищи.

**Ход занятия.**

Дети сидят полукругом. Раздается стук в дверь. Воспитатель вносит плачущего зайку Ушастика. Зайчик здоровается с детьми.

- Здравствуй зайчик. Как тебя зовут? (Ушастик)
- Почему ты плачешь? (Мне очень плохо: болят зубки, лапки, ушки, хвостик и у меня совсем нет сил.)
- Что ты сегодня кушал? (Конфетку съел, кусочек тортика.)
- Теперь все понятно. Ты ел не полезную, а вредную еду! Мама тебе варила кашку? (Да, но я кашу не люблю и суп тоже не люблю.)

- Это очень плохо. Поэтому у тебя все болит и совсем нет сил, как у этого мальчика. Он тоже кушал вредную еду (воспитатель показывает картинку с изображением грустного мальчика с вредной едой). Дети тебе сейчас расскажут, что нужно кушать, чтобы быть веселым, сильным и красивым. Зайчик садится на стульчик возле стола, на котором стоит тарелочка. Воспитатель, берет тарелочку, на которой лежат яблоко, морковь, огурец, конфета, печенье. Воспитатель показывает продукты по очереди, дети выбирают полезные продукты, и воспитатель кладет их на тарелочку возле зайчика, а вредные кладет в другую тарелочку.

- Если кушать полезные продукты, то будешь сильным, здоровым и зубки болеть не будут (воспитатель показывает картинку с изображением веселого мальчика и полезных продуктов).

Зайчик благодарит детей.

- Зайчик, давай немного поиграем. (Играть я люблю.)



- Ушастик, будешь кушать полезную еду, будешь сильным, веселым и зубки болеть не будут. (Дети, вы знаете где живут зубки?)

Дети отвечают и показывают свои зубки.

- Вот, зайчик, дети знают, что зубки живут в ротике.

Воспитатель демонстрирует картинку с изображением лица ребенка.

- Это лицо. На лице есть глазки, носик, ротик, в ротике живут язык и зубки (показывает поочередно части лица, дети повторяют).

Зайчик Ушастик, говорит: Спасибо, дети, теперь я знаю, что нужно кушать кашу, овощи, фрукты. Это очень полезно. Побегу к маме и попрошу приготовить мне полезную еду и съем все-все, ничего в тарелочке не оставлю.

Зайчик прощается и уходит.

