Конспект НОД «Питаться нужно не только вкусно, но и полезно!»

По программе «Разговор о правильном питании»

**Направление:**Познавательно-речевое развитие.

**Образовательная область:**Здоровье. Старший дошкольный возраст.

**Цель:** продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах.

**Задачи:**

* Закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах;
* Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость;
* Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью;
* Продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

**Интеграция образовательных областей:**

Коммуникация – продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

Социализация – развивать коммуникативные навыки детей, умение сотрудничать друг с другом и со взрослыми.

ФЭМП – развивать у детей логическое мышление, память, внимание.

**Материал:**

Плакаты, иллюстрации с продуктами питания, разнос с овощами и фруктами, карточки с изображением продуктов питания, содержащих витамины, углеводы, жиры; мяч.

**Предварительная работа:**

*Речевая деятельность***:**

**Словарная работа:**

Здоровая полезная пища, углеводы, жиры, белки, минеральные вещества.

**Беседы:** «Беседа о витаминах», «Если хочешь быть здоров», «Что надо есть», «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты», «Полезные вещества – что это?», «Самые полезные продукты».

**Д/игры**: «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем».

**Заучивание**пальчиковой гимнастики «Хозяйка однажды с базара пришла…», пословицы и поговорки о еде: «Ешь пироги с грибами, а язык держи за зубами», «Ешь побольше – говори меньше», «Ешь калачи да поменьше лепечи», «Когда я ем, я глух и нем», благодарное стихотворение «Мама мне вкусную кашу сварила»; вкусная считалочка.

**Чтение стихотворений:** Чтение художественной литературы Б. Гримм «Горшочек каши», рус. народная сказка «Каша из топора», чтение и обсуждение поговорок и пословиц «Сытый голодном не товарищ», «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша», «Когда я ем - я глух и нем»

*Познавательная деятельность*:

**Экскурсия**на кухню детского сада.

**Чтение разделов энциклопедии для малышей:** «Что мы едим», «Здоровье».

**Чтение разделов из большой иллюстрированной энциклопедии для младших школьников:** «Пища для школьников», «Пищеварительная система, «Что нужно организму» (Питание), «Овощи».

*Игровая деятельность*:

**Игры**в пальчиковых бассейнах с горохом, чечевицей, фасолью (развитие мелкой моторики детей).

**Сюжетно-ролевая игра** «Готовим вкусный обед для друга».

**Ход занятия:**

В группе развешаны плакаты с изображением продуктов, содержащих те или иные полезные вещества.

 Воспитатель: Сегодня по дороге в детский сад я встретила почтальона, он передал нам письмо от Карлсона, давайте посмотрим, что там написано.

*«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, Чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное скоро я буду здоров. Ваш Карлсон*».

Воспитатель: Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Давайте подойдем к столу, на котором стоит разнос, и посмотрим, что в нем находится. (Дети называют продукты, которые находятся в корзинке). Давайте составим правильное меню для нашего друга, выберем только полезные продукты.

*Обыгрывание наглядного материала*

***Игра: «Рассортируй»***

***Цель:***уточнить представления детей о вкусовых качествах овощей и фруктах, их признаках и свойствах.

Предполагаемые варианты игры:

1. Найдите в корзине фрукты и овощи, которые вы когда-либо пробовали, расскажите, какие они на вкус (дети выполняют задание).

2. Разложите фрукты и овощи на три группы

- что едят только сырым (редис, огурец, лимон, орехи…)

- что едят только вареным (картофель, баклажан, кабачок, фасоль, чечевица…)

- что едят и сырым и вареным (болгарский перец, морковь, свеклу, помидор, лук, горох, яблоко, груша, ягоды).

Дети выполняют задания, озвучивая свои действия словесным сопровождением.

Варианты суждения поля поиска

*Работа с признаками, которые упорядочены*:

- Это яблоко? (выбор центрального объекта, деление его на 2 части)

- Этот фрукт, овощ слаще (кислее) чем яблоко?

Аналогично строится работа на основе другого признака.

- Этот фрукт (овощ) тверже, чем…?

*Работа с признаками, которые не упорядочиваются*

- Это фрукт?

- Этот фрукт едят сырым?

- Его кладут в компот?

- Он растет в наших садах?

***-Давайте разгадаем кроссворд и поймем, о чем мы будем сегодня разговаривать с вами.***

***Кроссворд.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1* | **К** | **А** | **П** | **У** | **С** | **Т** | **А** |
| *2* | **Р** | **Е** | **П** | **А** |  |  |  |
| *3* | **С** | **Л** | **И** | **В** | **А** |  |  |
| *4* | **Л** | **У** | **К** |  |  |  |  |
| *5* | **С** | **В** | **Ё** | **К** | **Л** | **А** |  |

1.  Лето целое старалась-                             2. Кругла, а не месяц,

    Одевалась, одевалась…                               Желта, а не масло,

    А как осень подошла,                                   С хвостом, а не мышь.

    Нам одёжки отдала.

    Сотню одежонок                                          4. Скинули с Егорушки

    Сложили мы в бочонок.                               Золотые пёрышки –

                                                                                     Заставил Егорушка

3. Синий мундир,                                                                 Плакать и без горюшка.

    Жёлтая подкладка,

  В середине – сладко.

5.  Хоть и сахарной зовусь,

     Но от дождей я не размокла.

     Крупна, кругла, сладка на вкус.

    Узнали вы? Я …

- Ребята, как бы вы предложили назвать кроссворд?

- Какие фрукты вы любите?

- А овощи?

**Воспитатель: Какие это продукты? (вкусные, здоровые, полезные)**

Воспитатель: ребята, сегодня мы с вами поговорим о вкусной здоровой пище. Для чего человеку нужна пища? У каждого из вас есть любимые блюда, назовите их (дети называют). Почему вы их любите (Дети: потому, что они вкусные). Но не вся вкусная пища – здоровая пища. А что значит здоровая полезная пища? (Дети: это та пища, которая нам приносит пользу)

Воспитатель: Правильно, пища, которая приносит здоровье вашему растущему организму.

Показывая на плакаты с продуктами, воспитатель продолжает: «В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в нашем рационе регулярно. Основные  группы витаминов: водорастворимые (С, В, В, В,) и жирорастворимые (А, Д, Е).

**Краткая характеристика витаминов.**

1 ребенок: Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке.

2 ребенок: Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

Во саду ли в огороде

Вы меня всегда найдёте.

А кто летом в лес пойдёт

Тот нас в корзине принесёт.

**3 ребенок:** Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

 Сейчас мы с вами поиграем в игру.

**Д/игра «Где найти нужные вещества и витамины?»**

**Цель:** уточнение знаний детей о витаминах и веществах, содержащихся в продуктах питания.

Дети отбирают карточки с изображением продуктов, в которых находится

**Белок**(рыба, молочные продукты, мясо, бобовые); **углеводы**(хлеб, крупы, овощи, фрукты); **жиры** (молочные продукты, мясо, растительные масла, орехи); **витамин С** (капуста, шиповник, смородина, клюква, петрушка), **витамин В** (печень, мясо, хлеб, молоко, сыр, творог, яйцо), **витамин А** (зеленый лук, морковь, красные овощи).

Воспитатель: Молодцы!

 Чтение русской  народной сказки «Каша из топора» (Приложение 2)

**Д/игра «Кто знает, тот дальше продолжает»**

**Цель:**расширять знания детей о значимости витаминов и питательных веществ для детского растущего организма**.**

Воспитатель: а сейчас, чтобы вспомнить для чего нам нужны эти вещества и витамины, поиграем в другую игру. (Воспитатель начинает, дети заканчивают).

Воспитатель: белки нам нужны для того…Ребенок: чтобы мы росли крепкими и здоровыми.

Углеводы нам нужны…. – Для того, чтобы мы росли сильными.

Продукты, содержащие витамины, для чего нам нужны? Ребенок: чтобы наш организм боролся с заболеваниями, наше сердце и кровеносные сосуды работали в полную силу, без сбоев.

**Оздоровительная минутка.**

***Игра «Вершки и корешки».***

Если мы едим подземные части продуктов надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква).

Обсуждение пословицы «Сытый голодному не товарищ»

**Игра «Я знаю»**

**Цель:**расширять знания детей о блюдах, изготавливаемых из различных продуктов питания.

Воспитатель, передавая мяч ребенку, начинает предложение, ребенок, принимая мяч, заканчивает.

- Я знаю такие блюда из муки: блины, оладьи, пироги…

- Я знаю такое блюдо из овощей: пюре, рагу, запеканка…

- Я знаю такое блюдо из мяса: котлеты, фрикадельки, отбивные…

- Я знаю блюда, приготовленные из молочных продуктов: каши, супы, суфле…

- Я знаю, без чего котлеты будут не вкусными: без лука, специй…

- Я знаю, с чем каша будет вкуснее: с маслом, фруктами, овощами …и т.д.

 Чтение художественной литературы сказка Б.Гримм «Горшочек каши» (приложение 1)

**Задание «Придумайте диалог между предметами»**

**Цель:**развитие воображения у детей.

Воспитатель: в конце занятия я хотела бы, чтобы вы представили и рассказали, о чем могли бы говорить между собой:

- шоколад и салат

- чай и сахар

- конфеты и мед

- картофель и сковорода

- хозяйка и овощи

- хозяйка, рыба и растительное масло.

Чтение и обсуждение пословиц «Сладкого досыта не наешься», «Щи да каша – пища наша»,

**Вывод:**

Воспитатель**:**ребята, мы с вами убедились, что питаться нужно не только вкусно, но и полезно. Мы должны с вами помнить, что не все- то полезно, что вкусно.