

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

По программе «Разговор о правильном питании»

Направление: Познавательное-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».

Дигры: «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 голодом 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 звездочки, 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
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-
Одевалась, одевалась...
А как осень подошла,
Нам одёжки отдала.

2. Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
С хвостом, а не мышь.

Сотню одежонок
Сложили мы в бочонок.

4. Скинули с Егорушки
Золотые пёрышки –
Заставил Егорушка

3. Синий мундир,
горюшка.
Жёлтая подкладка,
В середине – сладко.

Плакать и без

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.