

Конспект занятия для детей старшего дошкольного возраста "Правильно питаться - здоровья набираться".

Описание материала: данный материал будет полезен педагогам старших групп ДООУ.

Задачи:

- **Обучающие:** Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
- **Развивающие:** Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
- **Воспитательные:** Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

ХОД НОД:

В: Здравствуйте, ребята. Я детский доктор, меня зовут О.В. Ребята, ко мне на прием пришли два мальчика Митя и Витя. Они очень грустные потому что у них болят животы. Давайте разберемся почему и поможем им.

В: - Ходит Митя, как Кощей,
Ни супов не ест, ни щей,
Падает от слабости,
А любит только сладости.

В: Живет на свете жадный мальчик. Зовут его Витя, ест он все подряд и очень много. Вот, что он говорит:
Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.
Каша вашей мне не надо, лучше торт с лимонадом,
Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится
Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?
И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

В: - Как вы думаете, почему мальчик Митя худой и слабый? (Потому что он кроме сладостей ничего не ест). А что не правильно делает Витя?(Ест очень много и все пудрят, в том числе и вредную еду).

Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить?

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

Есть продукты и напитки, которые вкусные и полезные, есть продукты, которые мы любим, но они вредны для нашего организма. Дети, которые хорошо едят, быстро растут. Если есть одни сладости, то заболят зубы, животы. Есть нужно в меру, и питаться нужно полезными продуктами.

В: Еще Витя и Митя дают нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет. Вот, что они нам написали:

Я — обжора знаменитый,

Потому что очень сытый.

Много ем, аж тяжело дышать,

Но хочу я вам сказать

И советов много дать:

Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите слово «Нет! ».

Обязательно дождитесь окончания всего совета.

Проводится игра

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).
2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).
3. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти нельзя. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).
4. А когда устали и хотите спать, Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).

В: Давайте покажем Вите и Мите, какие продукты лучше кушать. А для этого отправимся вместе в магазин и выберем в нашу корзину только полезные продукты.

Игра "Магазин":

Игра, складываем в корзину полезные продукты.

В: Ребята, а еще нам нужно рассказать Вите и Мите о пользе витаминов, Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Игра "Витамины"

У меня есть мешочек - сюрприз в нем лежат фрукты и овощи из которых можно приготовить полезные соки, где содержится очень много витаминов. Вы на ощупь должны найти один фрукт или овощ и назвать его и сказать какой сок можно из него приготовить.

1. Морковь - морковный
2. Яблоко - яблочный
3. Апельсин - апельсиновый
4. Банан - банановый
5. Свекла - свекольный
6. Груша - грушевый

Физминутка.

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка. (присесть, прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

В: Ребята. давайте посмотрим, что поняли Витя и Митя?

Витя: Очень много витамин:

В свекле, в тыкве и в картошке,

В луке, чесноке, горошке,

В огурце и в помидоре -

И в капусте, и в фасоли!

Сочные и спелые, Красные и белые –

Все полезно для ребят,

Все врачи так говорят.

Митя: Овощи и фрукты –

Важные продукты.

Кушайте, растите,

Сколько захотите.

Ешьте яблочки, морковку,

Чтобы сильным, ловким быть.

Петь, играть и заниматься

И здоровенькими быть!

Про болезни, кашель, насморк

Навсегда вам позабыть.

Ребята, продукты мы помогли купить, рассказали где больше всего витаминов, но Витя и Митя совсем в них запутались. Они не знают ни одного полезного и вкусного блюда. Поможем ребятам?

Игра "Поварята"

Задание: приготовьте полезные и вкусные блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда).

1. Борщ.
2. Компот.

На столе лежат картинки с продуктами питания. Вам нужно разделить их на две части:

- те, из которых можно приготовить компот
- те, из которых можно приготовить суп борщ

Дидактическая игра «Светофор».

В: Ребята. у вас на столах лежат красные и зеленые кружочки.

Представьте, что это сигналы светофора и вы переключаете свет. Если правило верное и вы с ним согласны, то покажите зеленый кружок. Если правило неверное, следует показать красный.

- Садиться за стол с невымытыми руками.
- Есть в одно и то же время не менее трех раз в день.
- Есть быстро, торопливо.
- Обязательно есть овощи и фрукты.
- После еды полоскать рот.
- За столом болтать, махать руками.
- Тщательно пережевывать пищу

Вы большие молодцы, со всеми заданиями справились. И напоследок я хочу выписать рецепт нашим больным. Есть полезную еду, побольше овощей.

Очень вкусный и полезный салат винегрет.

В: А теперь сядьте за столы, посмотрите, что у вас лежит.

(альбомные листы, вырезанные из бумаги тарелочки, заготовки овощей).

Вам нужно приклеить овощи на тарелки.

Молодцы! Какой вкусный рецепт у нас получился!