

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара

Конспект НОД «Вкусная здоровая пища»

Составила и провела воспитатель
подготовительной к школе группы:
Мурзина Светлана Владимировна

г. Самара, 2015

Цель: сохранение и укрепление физического здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с понятиями «питательные вещества», «здоровое питание».

Продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью.

Закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах.

Развивающие:

Развивать наблюдательность, память, логическое и образное мышление.

Развивать речевую активность, связанную речь, навыки эмоционального прочтения стихотворений.

Воспитательные:

Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

Материал:

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

Предварительная работа:

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».

Чтение стихотворений: Г. Сапгира «Аппетит», А. Масленникова «Рыбий жир», Л. Зильбарга «Очень важно есть за завтраком овсянку...»,

Д. Харриса «Очень- очень вкусный пирог», Ю. Тувим «Овощи».

Игровая деятельность:

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

Сюжетно-ролевая игра «Готовим вкусный обед для друзей».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о вкусной и здоровой пище, совершим путешествие в страну «Правильного питания». Скажите, может ли человек прожить без еды?

Ответы детей (нет)

Воспитатель: Почему вы так думаете?

Ответы детей: (он погибнет, умрет).

Воспитатель: Некоторое время может, но совсем немножко. Для того чтобы человек жил, нормально рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Ответы детей: (мясом, рыбой, молоком, овощами, фруктами).

(Показать муляжи названных продуктов.)

Воспитатель: А кому еще для жизни необходимо питание?

Ответы детей: (животным, птицам и так далее)

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются все живые существа: люди, животные, птицы, насекомые, от самого маленького до взрослого (показ презентации с животными, птицами, которые питаются).

Воспитатель: Кто вам запомнился на этих фотографиях? И что он ел?

Ответы детей: (отвечают)

Воспитатель: Что еще едят : медведь, синица, лошадь?

Ответы детей: (медведь - ягоды, лошадь - морковку, синица - сало)

Воспитатель: А о том, как живет и чем питается кот Мурзик, мы сейчас узнаем от Алины.

Рассказ ребенка с показом фотографии кота.

Воспитатель: Спасибо, Алина! Было очень интересно. Как только еда перестает своевременно поступать в организм - мы слабеем. Потому что в продуктах содержатся питательные, то есть полезные вещества, которые помогают нам нормально расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные, полезные вещества знаете вы?

Ответы детей: (витамины).

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя. О некоторых продуктах, в которых живут витамины, нам расскажут девочки.

Девочки читают стихотворение.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Никогда не унываю.
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины: А, В, С.

Воспитатель: Когда вы вырастете, вы узнаете, что:

Витамин А – для зрения.

Витамин В – для сердца

Витамин С - для органов дыхания.

Витамин D – для скелета.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Я очень люблю мясные продукты, фрукты, мороженое. Назовите вашу любимую еду!

Ответы детей: (фрукты, сладости)

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что случится, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Ответы детей: (заболят зубы, потолстеем и др.).

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием». Для того чтобы больше узнать о здоровом питании давайте отправимся в страну «Правильного питания» и познакомимся с доктором Неболейкиным. Готовы? Сядьте удобнее, закройте глаза.

Включается тихая релаксирующая музыка, воспитатель переодевается в костюм Доктора Неболейкина.

Доктор Неболейкин: Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

Ответы детей: (здравствуйте)

Доктор Неболейкин: Хотите поговорить о правильном питании, чтобы быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго? С удовольствием. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею? Да потому что я делаю утреннюю зарядку, занимаюсь спортом, а главное - правильно питаюсь. Знаете чем? Я открою вам свой секрет, но после моей любимой физкультминутки.

Физкультминутка:

Ручки в стороны, согнули

Вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их.

Повернулись через правое плечо,

Через левое еще,

Дружно присели,

Пяточки задели.

На носочки поднялись ,

Опустили руки вниз.

Доктор Неболейкин: Молодцы! В детском саду повара готовят: вкусную кашу, салаты, котлеты и щи. Сегодня на обед я собираюсь приготовить мой любимый борщ! А вы, знаете, из каких овощей он готовится? Мне поможет выбрать овощи для борща Ника, которая второго помощника выберет себе сама. Мы наденем вам поварские колпаки, чтобы вы были похожи на настоящих поварят.

Игра «Выберете овощи необходимые для приготовления борща»

(предложены овощи и фрукты)

Доктор Неболейкин: Настя, проверь, пожалуйста, справились ли наши поварята!

Ребенок проверяет и делает вывод.

Доктор Неболейкин: Какой витаминный борщ у нас получится! В нем и яркая свекла, и сладкая морковь, и хрустящая капуста, и ароматный перец, и полезные лук с чесноком. Спасибо вам, поварята. А еще жители нашей страны очень любят молоко и молочные продукты. А вы любите пить молоко?

Ответы детей: (да, любим)

Доктор Неболейкин: Молодцы! Ведь молоко очень полезно для детей, особенно для их зубов и костей. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Ответы детей: (сметану, масло, творог, сыр, йогурт, кефир, простоквашу, творожные сырки, мороженое).

Доктор Неболейкин: Да, молодцы ребята. Все они называются молочными продуктами и очень полезны.

У меня для вас есть еще задание: вам нужно определить, какие продукты, по вашему мнению, едят в стране «Правильного питания».

Вам нужно фотографии с изображенными на них продуктами развесить на доске под смайликами: в одну сторону - полезные продукты, а в другую - неполезные, вредные, и объяснить почему именно так, а не иначе.

Игра «Полезные и неполезные продукты».

Дети, магнитами к доске, крепят фотографии (справа под веселым смайликом - полезные и слева под грустным - неполезные) и аргументируют свой выбор.

Доктор Неболейкин: Молодцы ребята! Вы знаете, какие продукты полезны для организма, а какие нет, а значит сохраните свое здоровье надолго. Мне уже пора варить борщ для жителей моей страны, но у меня осталось еще одно задание для вас: расскажите, пожалуйста, о «Правилах питания», глядя на эти картинки – схемы.

Несколько детей выставляют картинки – схемы и озвучивают правила.

Часы – нужно есть в одно и то же время.

Водопроводный кран и мыло – мыть руки перед едой.

Нос – нельзя есть продукты, которые плохо пахнут.

Корзина с фруктами – больше есть фруктов и овощей.

Перечеркнутая конфета – нельзя есть много сладкого, особенно перед едой.

Корова – есть молочные продукты.

Доктор Неболейкин: Умницы! Мне понравилось с вами играть, поэтому я хочу угостить вас на прощанье наливными яблочками из моего «витаминного» сада. Кушайте на здоровье!

Ответы детей: (спасибо)

Доктор Неболейкин: А теперь вам пора возвращаться в детский сад. До свидания, ребята!

Снова включается тихая релаксирующая музыка, воспитатель переодевается.

Воспитатель: Ну, с возвращением, ребята! Понравилось вам путешествие?

Ответы детей: (да)

Воспитатель: Что вам особенно понравилось?

Ответы детей: (как мы играли в игру...)

Воспитатель: Ребята, скажите какие продукты, вы будете чаще употреблять?

Ответы детей: (рыбу, мясо, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу).

Воспитатель: Обещаете? Ну, молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими что нужно делать?

Ответы детей: (нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня).

Список использованной литературы:

Л.А.Обухова .Тридцать уроков здоровья для первоклассников.- М.: ТЦ Сфера,2003.-5с

Роберт Ротенберг. Расту здоровым. Москва. Физкультура и спорт.1996.

<http://dohcolonoc.ru/conspect/5581-konspekt-nod-vkusnaya-zdorovaya-pishcha.html>

<http://3liski.detkin-club.ru/teachers/19274>