

Конспект НОД  
в подготовительной группе на тему:  
«Полезная и вредная еда»



**Форма проведения:** беседа с элементами игры

**Задачи:**

**Обучающие:** Формировать у детей представления о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «витамины», «правильное» или «здоровое питание».

**Развивающие:** Развивать любознательность, умение рассуждать, делать выводы, выделять полезные и вредные продукты.

**Воспитательные:** Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни, правильно питаться.

**Ход занятия:**

### **1.Организационный момент:**

**Воспитатель:**

Кто с детским садом дружен, нам сегодня нужен,

Кто с весельем дружен, нам сегодня нужен.

Таким ребятам хвала и честь,

Такие дети сегодня здесь есть? **(Ответ – да)**

-Тогда давайте поприветствуем друг друга:

С улыбкой солнце дарит свет, нам посылает свой ... **привет!**

При встрече через много лет вы крикните друзьям... **привет!**

Я вам даю один совет: дарите всем друзьям... **привет!**

Давайте дружно все в ответ друзьям мы скажем свой... **привет!**

### **2.Сообщение темы занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня с вами мы поговорим о полезной и вредной еде, потому что еда очень важна для нашего здоровья.

### **3. Основная часть:**

**Воспитатель:** Скажите, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет

**Воспитатель:** Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

**Воспитатель:** А животные питаются?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся **питательные вещества**, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Но не всякая еда полезна для нашего организма. Какая же еда является полезной, а какая вредной для нашего организма? Разобраться в этом нам помогут пчелка Умняша, к которой мы сейчас отправимся в гости.

( Дети смотрят видео )

Вопросы к просмотренному ролику:

Для чего человеку нужна еда? (Чтобы были силы)

Что такое – витамины? (Полезные вещества)

Что обозначает слово «витамины» с латинского языка? (Жизнь)

Во всех продуктах есть витамины? (Нет)

Какие продукты являются вредными для человека? (Сладости, чипсы, газированные напитки)

Что будет, если есть много сладостей? (Будут болеть зубы)

Правильно, ребята, а ещё может начаться аллергия или диабет, тогда сладкое вообще нельзя будет есть, и придётся долго лечиться.

А если часто есть чипсы и пить газированные напитки, то будет болеть живот, потому что вредные вещества, которые есть в них, разъедают желудок.

В каких продуктах содержатся витамины? (В овощах, фруктах, молоке)

**Воспитатель:** Правильно, ребята. Но пчёлка Умняша рассказала нам не о всех продуктах, которые полезны для нашего организма. Давайте рассмотрим картинки на доске.

(На доске вывешены две группы картинок – «Это вредно», «Это полезно». Воспитатель рассматривает с детьми картинки с изображением полезных и вредных продуктов для человека.)

**Воспитатель:** Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

**Воспитатель:** Как вы помните, ребята, пчёлка Умняша сказала, что в полезных продуктах есть витамины. А какие витамины вы знаете? (Витамин А,В,С,Д).

**Воспитатель:** Ребята подготовительного класса подготовили сценку, которая называется «В больнице доктора Пилюлькина» Из неё мы узнаем в каких продуктах живут витамины А,В и С.

**Сценка:**

**Медсестра: (переодетый ребенок)**

Здравствуйте, я медсестра доктора Пилюлькина,  
И хочу представить вам всех своих сотрудников.  
Они всем нам помогают и здоровье сохраняют,  
Организм наш берегут, встречайте, вот они идут!

**Вит. А:**

Добрый вечер, господа!  
Ваш добрый друг – витамин А  
Все девочки, мамы знают меня  
Красивыми их делаю Я!

**Вит. В**

А я отец семейства витаминов группы В.  
Сыновей моих не счесть В1,В2,В6  
Мы нервную систему укрепляем, память сохраняем,  
Настроение поднимаем

Так что дамы, господа советую не забывать меня!

**Вит. С:**

Я мистер С- крутой витамин

В период простуды незаменим!

Также как сестра моя –кислота аскорбиновая!

**Медсестра:**

Дам я вам простой совет

Ешьте овощи и фрукты

Никаких тортов, конфет.

Есть еще один секрет, чтоб здоровым быть сто лет

Чипсы, лимонады не кушайте, не надо!

Лучше пейте молоко, оно полезнее всего!

**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».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда отгадайте загадки и вы узнаете, какие продукты полезны для нашего организма.

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –  
Ешь с капустой свежей (щи)  
За окном зима иль лето  
На второе нам – (котлета)  
Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное (мясо)  
Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной (крупы)

**Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – (продукты)**

**Воспитатель:** Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети:** Да

#### **4. Рефлексия:**

**Воспитатель:** Ребята, а сейчас я хочу проверить, как вы запомнили продукты, какие полезны для здоровья, а какие - нет.

И сейчас мы с вами превратимся в космонавтов и отправимся в своё первое путешествие. Но сперва нам нужно тщательно подготовиться для дальней дороги и захватить с собой еду.

А вы знаете, ребята, что у космонавтов вся еда находится в вот таких тюбиках, потому что в космосе невесомость и всё, что не закреплено - летает, даже сами космонавты. И если ли бы они захотели съесть например, кусочек хлеба или печенья, то повсюду бы летали крошки, а суп вообще не лежал бы в тарелке, а летал огромной каплей. Поэтому всю еду они выдавливают из тюбиков себе прямо в рот.

Но с собой в дорогу нужно взять только полезные продукты, ведь космонавты должны быть здоровыми и выносливыми, а рядом нет ни больниц, ни докторов.

Игра «Полезная и вредная еда»

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, хорошо справились с заданием.

Теперь можно смело отправляться в космическое путешествие.

**Физ.минутка:**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

Полетали, порезвились,

И на место приземлились.

(Дети садятся на свои места)

А вот Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное не переedayте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Не надо есть жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей много, а здоровье одно.

**5. Итог занятия:**

Сегодня, ребята вы были очень внимательными и активными, правильно отвечали на вопросы и выполняли задания. Выполняете правила питания и вы будете всегда бодры, здоровы и у вас всегда будет хорошее настроение.