

Конспект НОД по ознакомлению с окружающим для старших дошкольников на тему:

«Правильное питание – залог здоровья»



Цель: Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

Задачи:

1. Содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов.
2. Познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека.
3. Формировать представление дошкольников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.
4. Корректировать представления детей о питании

Ход НОД

1. Организационный этап.

- Начну я наш разговор с загадки:

«Что на свете дороже всего?» *(ответы детей)*

- Правильно - здоровье.

-А одним из главных условий здоровья является правильное питание т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова: **«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».**

Питание обеспечивает:

- развитие и рост
 - максимальную работоспособность
 - хорошее самочувствие
 - долголетие и здоровье
- И так, сегодня мы с вами поговорим о правильном питании.

2. Основной этап.

- В жизни иногда можно увидеть и услышать и такое:

(Беседа по стихотворению С. Михалкова)

«О Девочке, которая плохо кушала».

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овес.

Кость грызёт дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мышку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

- Что бы стало с Юлей, если б она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

- Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

И ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

А что это за продукты - мы узнаем из загадок.

Загадки о фруктах и овощах

- | | |
|---|--|
| 1. Он большой, как мяч футбольный, Если спелый – все довольны, Так приятен он на вкус! Что это за шар? (арбуз) | 2) Сижу на тереме, Мала, как мышь, Красна, как кровь, Вкусна, как мед. (вишня) |
| 3) За кудрявый холодок Лису из норки поволоку, На ощупь – очень гладкая, На вкус – как сахар сладкая. (морковь) | 4) Бусы красные висят, Из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти Дети, птицы и медведи. (малина) |
| 5) Сам с кулачок, Красный бочек, Потрогаешь – гладко, А откусишь – сладко. (яблоко) | 6) Как надела сто рубах Заскрипела на зубах. (капуста) |
| 7) Прежде, чем его мы съели, Все наплакаться успели. (лук) | 8) Маленький, горький, Луку брат. (чеснок) |

- Итак, как называются эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600г?

- Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Подвижная игра «Вершки и корешки»

-Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

Апельсин, банан и слива,

Груша, персик и малина,

Ананас и виноград-

Вам ребенок каждый рад.

Свекла, кабачок и репа

Летним солнышком согреты.

Картошка, огурец, морковь

Аплодируем вам вновь.

- Молодцы.

«Угадай-ка»

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма,

Загадка «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда,

Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (**молоко**)

- Молоко дает силу, красоту и здоровье потому, что в нем есть витамины.

Незаменимый продукт детского питания, в состав которого входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму. Молоко легко усваивается.

Чтение стихотворения.

Мы представляем сегодня молоко,

Оно для здоровья нам дано.

Молочные продукты- это замечательно!

Очень вкусно и питательно!

Я сыр - молочный я продукт,
И любят меня мышки,
А также ребяташки.
Очень я хорош
Для здоровья пригож!

Я- йогурт- вкусен очень
А ещё полезен впрочем-
Во мне кусочки фруктов
Витаминных продуктов!

Кефир- продукт незаменим,
На завтрак и на полдник с ним,
Кефир - на ужин
Всем нам нужен!

Творог - он наш друг
Он молочный продукт.
Блинчики и пироги,
Творожники и сырки-
Очень много блюд
Радуетя им люд!

Игра “Отгадай по подсказке продукт”

- Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма

- - кот Матроскин и пёс Шарик. (**Простоквашино**)
- Намазывают на хлеб. (**масло**)
- Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.(**йогурт**)

- Молочный продукт, который добавляют в качестве начинки в пироги.
(творог)

Игра «Что полезно?»

- Вы уже узнали, что некоторые продукты очень нам необходимы, а некоторые могут и разрушать наш организм. Давайте поиграем. Если я назову полезный продукт, хлопайте; если нет – топайте.

Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

Музыкальная пауза

- Что же, проверим, как вы усвоили правила правильного питания.

Частушки

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Посидим у самовара | Лучше съешьте вы капусту |
| И частушки сочиним. | Поделюсь ей с вами я. |
| Про здоровое питанье | |
| Рассказать мы вам хотим. | Если есть не будешь лук, |
| | Сто болезней схватишь друг, |
| Мы в столовую бежим, | А не будешь есть чеснок, |
| Кушать очень мы хотим, | То простуда свалит с ног. |
| На уроках притомились, | |
| А в столовой зарядились!!! | Ешьте овощи и фрукты- |
| | Они полезные продукты! |
| Ешь ты кашу, щи рассольник, | Конфеты, пряники, печенье |
| Если грамотный ты школьник. | Портят зубкам настроение. |
| А не чипсы , сухари, | |
| Ты желудок береги! | Повлияет каждый стресс |
| | На учебный наш процесс, |
| Вы не пейте кока-колу, | А здоровое питанье |
| Не полезная она, | Облегчает пониманье. |

3.Заключительный этап.

Итог занятия.

Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим и запомним советы Доктора Здоровая Пища, которые он нам прислал по почте. (Вскрывается конверт и зачитываются советы)

Советы Доктора Здоровая Пища

1. Главное – не переедать.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.
4. Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.