

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

«Правильное питание – залог здоровья»



Подготовила воспитатель старшей группы
компенсирующей направленности
Трошкина Людмила Яковлевна

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.

Бурий 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 поволок,
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 ребятишки.
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.