

## Конспект НОД «О здоровом питании»



**Подготовила:**

**Р.Г. Почитаева, воспитатель**

### **Цели занятия:**

— Закрепить знания детей о правильном здоровом питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

— Уточнить понятия «Витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

— Продолжать учить детей правилам культурного и безопасного поведения.

Воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья;

Учить вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: Разучивание стихов, пословиц, поговорок, беседа, рассматривание иллюстраций, использование дидактических игр.

Материал и оборудование: Картинки с изображением продуктов питания, кружочки двух цветов, шапочки с изображением букв (А, В, С, Д), корзинку с фруктами, платок, картинку кастрюли, корзинку с картинками овощей и фруктов.

Активизация словаря: витамины, здоровая, правильная еда.

### **Ход занятия:**

Воспитатель: К ребятам приходит доктор. Здоровается.

Ребята, как много у вас гостей, давайте поздороваемся.

Здравствуйте!

Доктор: А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!».

Русская народная поговорка говорит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»

Доктор: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (

Ответы детей)

Доктор: Правильно кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу, когда дети улыбаются, готовы слушать и играть. Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища? ( Ответы детей)

Доктор: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.

Физкультминутка:

«Как живешь? Вот так! Показывают.

Как плывешь?

Как идешь?

Как бежишь?

Вдаль глядишь?

Машешь вслед?

Как шалишь?».

Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны?

-Дидактическая игра «Сварим кашу».

*Дети встают в круг, передавая друг другу мяч со словами*

«Ты беги горячий мячик быстро-быстро по рукам. У кого горячий мячик, тот сейчас ответит нам»

Из гречки – гречневая каша; из перловки - ; из пшена - ; из манки -; из овсянки - ; из риса - (ответы детей).

Очень полезно кушать первое блюдо. Какие вы знаете супы, какой вы любите суп? ( Ответы детей)

-Дидактическая игра «Приготовим щи».

Однажды хозяйка с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла овощи и решила приготовить щи. Давайте ей поможем. Выбираем хозяйку (ребенка), повязываем ей платок на голову, даем корзинку в руки. В корзинке картинки с овощами и фруктами. На доске картинка кастрюли, достаем овощи и фрукты (картинки) поочередно, кладем в кастрюлю необходимые овощи.

Хорошо укрепляют организм соки. Соки - источники витаминов.

- Дидактическая игра «Какой сок?».

Дети по очереди берут из корзины фрукт и называют, какой из него получится сок.

Сок из яблок – яблочный; из винограда -...; из апельсин -...; из моркови -...; из лимона -...; из бананов -...; из ананаса -...; из груш- ... .

-Дидактическая игра «Светофор».

У вас на столе лежат кружочки, возьмите их в руки. Представьте, в группе появился маленький светофор, похожий на пешеходный. В нем только два сигнала: красный означает - нельзя, а зеленый – да, это необходимо.

Я называю правило, вы поднимаете правильный кружок.

1. Садиться за стол с невымытыми руками.
2. Есть быстро, торопливо.
3. Обязательно есть овощи и фрукты.
4. Тщательно пережевывать пищу.
7. За столом болтать, размахивать руками.
8. Есть только мытые овощи и фрукты.
9. Вытирать рот рукавом.

Доктор: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут? ( Ответы детей)

Доктор: «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Сегодня я познакомлю вас с самыми главными из них - это А, В, С, D.

Дети в шапочках с буквой витамина, представляют овощи, фрукты и продукты питания, в которых встречается данный витамин.

(Картинки овощи, фрукты, продукты питания)

-Познакомьтесь - это витамин А

Доктор: Витамин А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета — помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.

Доктор: А вы знаете, что витамин А полезен для роста и зрения.

Доктор: Это витамин В? ( Ответы детей)

Доктор: Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет, сердце работает кое-как.

Доктор: Это - витамин С? (Ответы детей)

Доктор: Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.

Доктор: И еще очень важный витамин D.( Ответы Детей)

Доктор: Витамин D- в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце, поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что когда мы гуляем, солнце в своих лучиках посылает нам витамин D, он делает наши ноги и руки крепкими.

Доктор: Ребята, а как вы думаете, в пирожных, в конфетах, в пепси-коле, в чипсах витамины есть? И считаются ли они полезными продуктами? ( Ответы детей)

Доктор: И витамин D будем принимать на прогулке. Витаминки принесли вам угощение - овощи и фрукты, богатые витаминами.

Доктор: Сегодня ребята, мы говорили о здоровом, правильном питании.

Познакомились с главными витаминами: А, В, С, D.

«Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Кушать будем то, что нужно

«Будь здоров» мы крикнем дружно!»

До свидания! До скорой встречи!

### **Список использованной литературы**

1. Николаева С.Н. Воспитание экологической культуры в дошкольном возрасте. М., 2000.
2. Танасийчук В.Н. Экология в картинках. М., 2000

## **Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitiye-rechi/2015/11/04/vitaminy-i-zdorovyy-organizm>