

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад № 117 Тракторозаводского района Волгограда»

"ЗДОРОВАЯ ПИЩА"

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ, 6-7 ЛЕТ

Подготовила:
Воспитатель: Пилюгина О.А.

Волгоград, 2018 г.

Цель: Дать понятие о том, какая пища полезна

Задачи:

Образовательные: Познакомить с понятиями «здоровая пища», «вредные продукты»;

Воспитательные: Воспитывать культуру питания, культуру поведения за столом;

Развивающие: Развивать мелкую моторику руки, речь, умение выполнять движения со словами;

Оборудование и материалы: белая бумага, акварель; картинки или муляжи: фрукты, ягоды и овощи, крупы, молочные продукты, колосья зерновых, орехи, изюм, растительное масло; загадки и картинки про продукты питания.

ХОД НОД

Воспитатель: Ребята, послушайте, пожалуйста, стихотворение:

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!

И не жалко ничего ей для вас, ребята!

Стадионы новые дарят вам не зря!

Чтобы вы здоровыми выросли друзья!

Чтобы каждый стал смелей

И хорошими делами помогал стране своей!

- Я предлагаю вам отправиться в страну Здоровячков.

Ребята, как Вы считаете кто такие Здоровочки?

Это здоровые люди. А что для это нужно делать, чтобы быть здоровым – заниматься спортом и правильно питаться.

- Давайте послушаем советы Доктора Здоровая Пища.

Беседа на тему «Здоровая пища».

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что означает умеренность? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что означает разнообразие? Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие здоровья, неправильное - приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны (овощи и свежие фрукты), а какие вредны (сухарики, сладости, кока-кола, сухарики)?

- Какие пословицы о продуктах вы знаете?

- Всякому нужен и обед, и ужин.
- Голодной лисице виноград снится.
- Голодному Федоту любые щи в охоту.
- Если хороши щи, другой пищи не ищи.
- Хлебушко калачу дедушка.
- Больному помогает врач, а голодному - калач.

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, для того чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если, у вас есть только (свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника).

- Какие из продуктов вы больше всего любите?

Физминутка:

«Юные спортсмены»

Любим спортом заниматься,

Будем очень мы стараться.

Мяч бросать и принимать

Метко вдаль его кидать.

Ловко прыгать на скакалке

Ног своих совсем не жалко.

Приседать и вновь вставать.

Руки быстро поднимать.

Наклоняться вправо, влево –

Всё мы делаем умело.

(Движения согласно тексту)

- Послушайте стихотворение **С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».**

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

-Кушай, Варечка, скорее- будешь крепче ,здоровей,

Вырастишь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

-Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

-Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик - есть она не хочет.

-Не сердись бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое-это главная еда,

Остальные все продукты - ерунда!

- Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,
- Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?
- Чему учит нас автор этого стихотворения?

Отгадайте загадки про полезные продукты питания.

Близнецы на тонкой ветке	Все о ней боксеры знают
Все лозы родные детки.	С ней удар свой развивают.
Гостю каждый в доме рад.	Хоть она и неуклюжа,
Это сладкий...(виноград).	Но на фрукт похожа...(груша).
Желтый цитрусовый плод	С виду он как рыжий мяч,
В странах солнечных растет.	Только вот не мчится вскачь.
Но на вкус кислейший он,	В нем полезный витамин-
А зовут его...(лимон).	Это спелый...(апельсин).

Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий...(ананас).

- Младший брат апельсина. (Мандарин.)
- Маленькая печка с красными угольками. (Гранат.)
- Как назвать это все одним словом? (Фрукты.)

Игра «Сварим борщ и компот».

Ребята нам с вами надо сварить борщ и компот.

Дети делятся на две команды. Одна варит борщ, а другая компот.

Ребята, перед вами лежат продукты, можете начинать.

- Какие продукты нужны, чтобы сварить борщ?

(Лук, морковь, свекла, помидор, мясо, перец.)

- Какие продукты нужны, чтобы сварить компот?

(ягоды, фрукты, сухофрукты)

(Дети проходят к столам)

Ребята мы с вами поговорили и рассмотрели овощи и фрукты.

А теперь давайте отразим их на наших рисунках.

Вы сами решите, что будите рисовать.

Если овощи, то огород, а если фрукты, то сад.

(Дети рисуют, на тему во саду ли в огороде.)

А теперь давайте присядем и сделаем выводы из нашего разговора:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Не переедайте.
3. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
4. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
5. Остерегайтесь очень острого и соленого.
6. Не ешьте много сладостей.
7. Овощи и фрукты нужно есть чаще, чем сладости.

- Скажите, пожалуйста, понравилось вам наше путешествие в мир здоровой пищи *(ответы детей)*

- Я думаю, что теперь вы будете придерживаться правил правильного питания.

