

Конспект НОД подготовительной группе на тему: «Что надо есть, чтобы стать сильнее»

Область «Познание»

ЦЕЛЬ: закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, компьютерная презентация в программе Power Point, магнитофон, мелодия песни «Кто пасется на лугу», карточки с заданиями, карточки с названиями продуктов, светофор, памятки.

Ход занятия

1.Орг. момент.

2.Эмоциональный настрой.

Воспитатель :

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

3.Приветствие

Воспитатель:

-Здравствуйтесь ребята

- Скажите, о чем мы с вами разговариваем на занятиях о правильном питании?

-Как вы думаете , а сегодня какая тема нашего разговора?

-А чтобы точнее узнать тему вам нужно собрать предложение из рассыпанных слов. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»

- И так тема нашего занятия «Что надо есть, если хочешь стать сильнее» (Слайд 1)

Ребята, вы хотите узнать, как вырастить сильным, красивым, здоровым? (Ответы детей)

-Что для этого надо

Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься гимнастикой, спортом и есть полезные продукты. (Слайд 2)

Посмотрите на экран. Я буду читать вопросы, а вы на них отвечать (Слайд 3)

Вопросы для детей на экране

1. Какие продукты полезны?

2. Как правильно есть?

3. Почему лучше есть в одно и то же время?

4. Знаете ли вы, из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

5. Что такое меню?

6. Что надо есть, если хочешь стать сильным?

Ответы на эти и многие другие вопросы нам помогут узнать герои мультфильма «Трое из Простоквашино». (Слайд 4)

(Слайд 5) (Слайд 6)

Итак, с героями мультфильма мы с вами познакомились, а теперь давайте отправимся к ним в гости в деревню Простоквашино. Но для этого мы должны познакомиться с правилами здорового питания, так как там нет взрослых, и за вами следить будет некому.

Давайте прочитаем **правила здорового питания** от кота Матроскина.

(Слайд 7)

1. Перед едой вымой руки с мылом.
2. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
3. Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Не передай! Ешь в меру.

Воспитатель:

С правилами питания кота Матроскина мы познакомились. А теперь нам нужно приобрести билет на поезд, чтобы добраться до деревни Простоквашино. Для этого мы должны выполнить задание, которое приготовил Шарик. (Слайд 8)

Задание от Шарика.

У вас на столах лежат карточки с заданием. Посмотрите внимательно и скажите, какая пословица подходит к вашей карточке.

Воспитатель. Как вы понимаете смысл этих пословиц? (Ответы детей)

Молодцы, ребята. Теперь у нас есть билет на поезд. Поехали! Но путь будет длинный, впереди нас ждут четыре остановки, на которых нам нужно будет выполнять задания, которые приготовили наши герои, чтобы двигаться дальше. (Слайд 9)

Вот первая остановка **«Завтрак»**. Ребята, что означает это слово? (Ответы детей). (Слайд 10)

Слушаем задание от Шарика.

Почему о некоторых людях говорят: **«Он мало каши ел»**? (Ответы детей). (Слайд 11)

Правильно. Каша - это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. Каша является наиболее подходящим блюдом для завтрака, потому что каши содержат необходимое количество питательных веществ и легко усваиваются, что очень важно для растущего организма.

Ребята, а вы знаете, из чего варят каши? (Ответы детей).

А теперь послушайте рассказ о приключениях зернышка.

Посадили весной в землю маленькое зернышко. Сначала появился росточек, потом он превратился в колосок. Всё лето колосок рос, набирался сил. В колоске стало много зёрнышек. Земля солнце, вода, тепло помогли маленькому зёрнышку превратиться в сильный колос, полный новых зерен. А в них много полезных веществ. Осенью колоски собрали, обмолотили и достали зёрна. Из зёрен сделали крупу, а из крупы можно сварить кашу. (Слайд 12)

А вот и следующая станция **«Обед»**. (Слайд 15)

На этой станции нам должен был приготовить задание дядя Федор. Но

посмотрите, его нет, но он оставил нам письмо. Давайте прочитаем, что он нам написал.

Письмо от дяди Федора (Слайд 16)

Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню: торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси-кола и Чупа-чупс. Это моя любимая еда, наверное, я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваши дядя Федор.

Ребята, скажите, а правильно ли составил дядя Федор меню?

Все вы, наверное, любите газированную воду, лимонад, колу. Вы считаете, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду. Покупаете сосательные конфеты, жевательные резинки, а они вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни)

А давайте узнаем, почему болеет дядя Федор.

Колу наливаем в чашку и опускаем в нее «Ментос» - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться. Кусочек мяса опустим в колу, он промаринуется, как шашлык.

Ребята, давайте поможем дяде Федору составить такое меню, от которого он сразу пойдет на выздоровление.

Знаете ли вы, что такое меню? (Ответы детей).

Меню – это список блюд. Вы можете выбрать то, что больше нравится. Но в меню могут входить разные блюда. Но сначала надо выбрать холодные закуски: разные салаты, винегрет. Потом первые блюда – борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы. На второе можно выбрать мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. На третье – компот, фрукты, соки. Ну и, конечно же, хлеб. В хлебе много полезных веществ. Они нужны всем, особенно детям.

Следующая остановка «**Полдник**». На этой станции нам приготовил задание почтальон Печкин. (Слайд 17)

Слушаем задание.

Какие блюда лучше всего использовать для полдника?

Отгадайте загадки:

1. В нем витаминов куча.

Я пить его всегда готов, ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный, и на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог, пей скорей фруктовый...

Дети... Сок!

Фрукты, ягоды сварились,

Вкусно елись, сладко пились (Компот)

Дяденька смеётся, на нем шубонька трясется (Кисель)

Станцию «Полдник» мы с вами проехали и отправляемся дальше.

Следующая станция «**Ужин**». (Слайд 18)

На этой станции нам приготовил задание кот Матроскин.

Ребята ,ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Пища должна быть легкой. Желудку тоже нужен перерыв в работе.

Итог занятия

Вот мы и приехали с вами в деревню Простоквашино. *(Слайд 19)*

Дядя Федор и его друзья очень рады нас видеть. Ребята, за нашим путешествием в деревню Простоквашино наблюдал Доктор Айболит.

(Слайд 20)

Он принес нам памятку о здоровом питании.

Используемые ресурсы *(Слайд 21)*