

Конспект НОД во второй младшей группе на тему: «И вкусно и полезно»

Область «Познание».

Цель: Научить детей отличать вредную еду от полезной, формировать навыки здорового образа жизни.

Во время образовательной деятельности использовала принцип интеграции следующих областей: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Задачи:

Обучающие: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание», «вредная еда».

Развивающие: Развивать любознательность, умение отличать полезную еду от вредной еды.

Воспитательные: Воспитывать у детей положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

Оборудование: муляжи вредной и полезной пищи, две корзинки, ИКТ для просмотра слайдов презентаций по теме, слайды с изображением вредной и полезной пищи.

Ход занятия:

1. Организационный момент. Дети входят в группу, становятся вокруг воспитателя.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Сегодня наша беседа пойдет о вредной и полезной еде.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся **питательные вещества**, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

2. Основная часть.

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «**правильным**» или «**здоровым питанием**». Но здоровье еще зависит и от того как много двигается человек.

Давайте и мы с вами подвигаемся.

Физминутка «Три медведя»:

Три медведя шли домой.

Папа был большой, большой.

Мама с ним поменьше ростом,

А сыночек малютка просто.

Очень маленький он был.

С погремушкой ходил: дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

Дети садятся на ковер.

Воспитатель: Я хочу загадать вам несколько загадок о правильном питании, ведь вы хотите быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго. На экране для вас будут появляться подсказки.

Слайды «Загадки»

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (**салат**) слайд 1

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (**сок**) слайд 2

Знай, корове нелегко

Делать детям (**молоко**) слайд 3

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (**сметану**) слайд 4

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (**хлеб**) слайд 5

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (**щи**) слайд 6

За окном зима иль лето

На второе нам – (**котлета**) слайд 7

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (**мясо**) слайд 8

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (**крупы**) слайд 9

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (**продукты**) слайд 10

Воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. Давайте вернемся на стульчики. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Конечно, ребята. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи. Ребята, из чего варят щи?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Давайте сделаем пальчиковую гимнастику «Капустка».
Молодцы.

Воспитатель: Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?
Посмотрите на экран. Что вы видите?

Слайды «Продукты из молока».

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Как много вы знаете продуктов, которые делают из молока. А чем они полезны?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: А теперь давайте сделаем гимнастику для глаз. Посмотрите на экран.

Слайды «Гимнастика для глаз».

Воспитатель: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в люди, которые хотят быть здоровыми..

Сейчас вы увидите на экране картинки. Посмотрите внимательно. А потом мы выслушаем ваши мнения.

Слайды «Полезная и вредная пища».

Дети сначала смотрят, затем слайды показывают вновь и обсуждают.

Воспитатель: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. Давайте немного разомнемся. Физкультминутка «Зайка серенький сидит ...».

Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов. Скоро вы подрастаете и сами сможете покупать еду. Чтобы не ошибиться в выборе, нужно знать, как продукты могут принести вред вашему организму.

Слайды «Вредная еда»:

Желтая фанга - напиток для франга . Нет.

Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада. Нет.

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда. Нет.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.

Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы. Нет.

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт. Нет.

Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе. Нет.

Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Даёт силы мне всегда очень Жирная еда. Нет.
Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог. Нет.
Будешь часто есть хотдоги, через год протянешь ноги.

3. Заключительная часть.

Воспитатель: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Давайте в конце повторим Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное не передайте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.