Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка №12 Советского района Волгограда»

Конспект НОД по ознакомлению детей подготовительной группы с окружающим миром **«Здоровое питание»**

Автор - составитель:

Воспитатель: Орлова Оксана Александровна

**Тема: «Здоровое питание» Образовательная область:** Познавательное развитие, Речевое развитие, Социально-коммуникативное развитие. **Виды деятельности:** коммуникативная, речевая, познавательная. **Тип:** интегрированное **Возраст детей:**  6-7 лет **Форма организации:** группа  **Задачи:** Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, формировать привычку к здоровому образу жизни. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Словарь новых слов:** Источник энергии, умеренность и разнообразие. **Предварительная работа**: Рассматривание демонстрационных иллюстраций о продуктах питания, дидактическая игра «Хлеб-всему голова».

**Оборудование и материалы:** Письмо от Карлсона, игрушка солнышко, картинки с изображением продуктов питания, загадки о продуктах.

**Ход**  **непосредственно образовательной деятельности:**

***Воспитатель***:Здравствуйте, ребята, я очень рада вас сегодня видеть. Давайте мы **поздороваемся** друг с другом и пожелаем здоровья. Для этого мы будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй, (имя ребенка, я желаю тебе здоровья». *(Каждый ребенок передает солнышко и проговаривает слова)*. Обратить внимание детей на конверт. Ребята, нам сегодня пришло письмо. Вам интересно узнать от кого оно? ***Ответы детей:*** Да. ***Воспитатель:*** Тогда давайте его прочитаем. «Здравствуйте ребята, меня зовут Карлсон,а фамилия у меня Заболейкин. Потому что я очень часто болею и не пойму, почему.Вот и сейчас я заболел, и попал в больницу. Говорят,чтобы не болеть надо правильно питатья. Я старался, ел все только вкусное: чипсы, конфеты, пил газировку. Но, к сожалению, мне становилось только все хуже, а вчера меня положили в больницу. Ребята! Помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть?»

***Воспитатель:*** Жаль нашего друга Карлсона, заболел. Как вы думаете почему? ***Ответы детей***:*(Ест одни сладости, не ест полезные продукты)*. ***Воспитатель***:Можно ли Карлсону чем-нибудь помочь? Ребята, поможем ему? ***(ответы детей) Воспитатель***: Но для того, чтобы помочь Карлсону, мы должны с вами понять, какая же пища полезна для людей. Для начала я хочу спросить у вас, что вы любите есть больше всего? ***(Ответы детей)***А для чего мы едим? ***Ответы детей****(человек питается, чтобы жить)*. ***Воспитатель***:Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но она нужна нам для роста и развития.А как вы думаете, в чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)* ***Воспитатель***: Молодцы! Скажите, человек может прожить без еды? ***(Ответы детей) Воспитатель***:Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. Во многих продуктах есть вещества, которые очень полезны нашему организму. Что это за вещества? Какие витамины вам известны? Чем полезен витамин А? В? С? Д? ***(Ответы детей) Воспитатель:***Доктор Морковкин, который лечит нашего друга Карлсона, передал нам в конверте загадки, давайте их отгадаем:

1) Сидит дед в шубы одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает! *(лук)* 2) Летом в огороде свежие зеленые, а зимою в бочке жёлтые, солёные отгадайте молодцы, как зовут нас *(огурцы)* 3) Круглое, румяное, сочное и сладкое, очень ароматное, наливное, гладкое, тяжёлое, большое, что это такое? *(яблоко)* 4) Ярко жёлтый, ароматный, кислый – но на вкус приятный, хорош очень с чаем он, а называется *(лимон)* 5) Что за скрип? Что за хруст? Это что ещё за куст?Как же быть без хруста,Если я. *(капуста)* 6) Отгадать легко и быстро:Мягкий, пышный и душистый,Он и чёрный, он и белый,А бывает подгорелый. *(Хлеб)* 7)Что за белая водица С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко —Это просто… *(молоко)*. 8) С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин - Это спелый. *(апельсин)*. *(Вывесить на доску картинки с отгадками)*

***Воспитатель:*** Как одним словом назвать отгадки, что это? (***Ответы детей)*** *(Продукты питания).*

***Воспитатель:***Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным?***(Ответы детей)***

***Воспитатель:***Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их***? (Ответы детей)*** *(В них есть полезные вещества, витамины)*.

***Воспитатель:***Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(мёд, гречка, геркулес, изюм)*. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным *(рыба, мясо, яйца, орехи)*. А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.

Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе. Давайте и про них отгадаем загадки доктора Морковкина:

1)В праздник я приду ко всем,

Я большой и сладкий.

Есть во мне орешки, крем,

Сливки, шоколадки. *(Торт)*

2)Хлеба мягкого кусок,

Сверху колбаса, чеснок.

Сам он просится к нам в рот,

Аппетитный. *(Бутерброд)*

*3)* Очень я шипучая, а еще колючая(Газировка)

4)Все мы - сыновья картошки,

Но для нас не надо ложки.

Мы хрустим, хрустим, хрустим,

Угостить ребят хотим. (Чипсы)

***Воспитатель***:А сейчас я прочитаю вам советы. А вы послушайте и решите, правильные они или нет. Если они правильные, то вы хлопаете в ладоши, а если неправильные, то садитесь и закрываете лицо руками и говорите слово *«нет»*.

1)Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

Нет.

2) Милый друг, запомни это -

Руки после туалета

Вымой тёплою водой,

Всех микробов сразу смой.

3)Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

Нет.

4)Чтобы зубки здоровыми были,

В магазине мы сразу купили

Морковку хрустящую

И яблоки настоящие.

5)Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

Дети не хлопают.

6)Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет.

***Воспитатель:*** Очень важно запомнить, чтобы правильно питаться надо соблюдать два условия: умеренность и разнообразие. А что значит умеренность? (переедать вредно, очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать). А что значит разнообразие? (не все продукты, которыми питается человек полезны. Правильное питание – условие здоровья, неправильное питание приводит к болезням).

Ну, вот мы с вами и смогли понять, какая же пища полезна для людей. А как вы думаете, если бы Карлсон был с нами, что бы он нам сказал? ***(Ответы*** ***детей)***: «Спасибо вам большое, что откликнулись на мою беду. Огромное вам спасибо, что помогли мне разобраться, какие продукты полезны для здоровья. Теперь я буду питаться правильно».

***Воспитатель****:* Молодцы, ребята, спасибо вам, что помогли нашему другу Карлсону и не остались равнодушными.А я думаю мы ему напишем письмо в больницу,чтобы он быстрее выздоравливал, соблюдал все советы правильного питания и предложим ему поменять фамилию Заболейкин на Неболейкин.