«Магазин полезных продуктов»

Конспект НОД в старшей группе на тему:

«Магазин полезных продуктов»

Цель: расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;

- Закреплять представления о роли гигиены для здоровья человека;

- упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

- формировать представления о различных профессиях.

- воспитывать аккуратность, чистоплотность.

Предварительная работа: рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым? », «Как устроено тело человека»; «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; чтение «Айболит «, А. Барто «Девочка чумазая», ; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др ;Экскурсия с детьми на кухню детского сада.

.;

Оборудование:

иллюстрированный материал :с изображением продуктов питания, детей занятых различными видами деятельности в течение дня; кукла Айболит ; наборное полотно, стол; таблица "Суточные нормы витаминов".

Методические приёмы: беседы; вопросы к детям; объяснения; игровой момент; рассказ воспитателя.

Индивидуальная работа

Дифференцированный подход

Ход занятия:

В. : Ребята, я сейчас встретила повара нашего сада и поинтересовалась, что у нас на обед? Она ответила : полезный, вкусный обед.Вы можете предположить, что нам приготовили? (ответы детей)

Кто знает: для чего мы питаемся (ответы детей)

В. : Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим?

Дети: Нет.

В. : Какими должны быть продукты питания?

Дети : Свежими, чистыми

В. : .Как продукты питания попадают на кухню?

Дети (ответы детей)

В. : Верно. А как можно сохранить продукты свежими?

Дети: Их нужно хранить в холодильнике.

В. : Правильно (скоропортящиеся продукты хранят в холодильнике, при комнатной температуре они портятся) .

Ребята, раз у нас сегодня полезный обед, то и продукты на кухню детского сада привезли наверное из магазина полезных продуктов. Попробуем представить это .

Звучит музыка, дети идут по кругу (проговаривание чистоговорки) .

Шу-шу-шу, путешествовать спешу,

Ши-ши-ши стать здоровым поспеши.

В нашей группе открыт магазин «Полезные продукты»(наборное полотно) , а вот склад (отдельный стол с разложенными картинками, где нарисованы различные продукты) .

В нашем магазине много прилавков для разных продуктов, потому что у продуктов разные условия хранения (чему-то требуется низкая температура, а что-то достаточно положить в пакет) .Заполняем первый прилавок.Какой?

Дети: № Хлебный .

Кто первый отправится на склад за полезными продуктами?

(дети поочередно «привозят» продукты и объясняют свой выбор) .

Ребята из чего делают хлеб (ответы детей)

В. : Крупы и хлеб это энергия, которую выделяют углеводы и жиры. Однако не расходованная энергия откладывается в виде жира. Небольшое количество жировой прослойки в организме необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для человека.

Питание не должно быть однообразным, могут возникнуть авитаминоз, гиповитаминоз и другие болезни.

Молочный отдел (дети поочередно «привозят» продукты и объясняют свой выбор) .

В. : Белки содержатся в молоке и молочных продуктах. Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складывается здание. Белки - строительный материал организма.

Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего.

Ребята а вы замечали, что прилавки с молочными продуктами холодные? Почему?

Дети:(ответы детей)

В. :Правильно, молоко –это скоропортящийся продукт, его надо хранить при низкой температуре.Очень полезный прилавок, в продуктах на его полках не только белки, но и минеральные вещества.Кальций необходим нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость.

В. :В продуктовом магазине есть еще холодный прилавок, как вы думаете чему еще нужна низкая температура?

Мясной отдел (дети «привозят» продукты и объясняют свой выбор) .

Овощной отдел (дети поочередно «привозят» продукты и объясняют свой выбор) .

Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это витамины группы А, В, С, Д, РР, К и т. д.

Я расскажу лишь о некоторых из них:

ВИТАМИН А- это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть так называемой "куриной слепотой", т. е. днем человек видит хорошо, но с наступлением темноты острота зрения снижается.

ВИТАМИН В - регулирует обмен веществ.

ВИТАМИН С - является общеукрепляющим.

Без ВИТАМИНА Д - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста укрепления костей.

(Наглядно показать по таблице "Суточные нормы витаминов")

В. : Наш магазин заполнен, а на складе еще остались продукты, почему вы их не «привезли» в наш магазин (ответы детей) .Правильно, это неполезные продукты, но вкусные.Их надо кушать редко и по немножко .

Эти продукты мы можем разместить в нашем магазине?

Дети :нет

В. : Итак, вы узнали, из каких веществ состоят продукты питания и какую роль они играют в нашем организме. Они находятся в самых различных продуктах, поэтому и питание должно быть разнообразным. Например, (в мясе, молоке много белков, но мало витаминов, в хлебе - углеводов, а в овощах - много витаминов и мало белков и жиров).

В. : ох, нелегкая профессия –продавец, хочется подвигаться, заняться спортом .

Физминутка.

Раз - подняться, подтянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши 3 хлопка,

Головою - три кивка,

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть.

В. : В обед мы узнаем : правы ли мы? На открытие нашего магазина пришел важный гость, специалист по здоровью, Доктор Айболит. (кукла или персонаж в костюме доктора)

ОН проверит, как мы с вами поработали. Айболит одобряет наполнение магазина .

В. : Ребята, вы заметили, что в руках у нашего доктора Айболита конверт? Вам хочется узнать, что принес наш друг?

(открываем конверт, внутри иллюстрации-рекомендации по правилам питания и личной гигиены) .

В. :Наш гость напоминает нам, что обед принесет тогда пользу

, если вы соблюдаете правила личной гигиены: мыть руки, пользоваться чистой посудой, салфетками и т. д.

В. :Но важно ли, как мы принимаем пищу?

Дети: Важно. При приеме пищи нельзя разговаривать, смотреть телевизор, читать.

В. : Правильно. Все это мешает нормальному процессу приема пищи, является отвлекающим фактором. Но вот вы поели, встали и ушли?

Дети: Нет. Нужно убрать за собой посуду, вытереть стол, поблагодарить тех, кто приготовил еду.

В. : Если всегда есть в одно и то же время, то наш желудок к очередному приему пищи начинает вырабатывать желудочный сок и готов к приему пищи. Кажется, будто он работает по определенным внутренним часам и это способствует усвоению пищи. О каком гигиеническом требовании идет речь? Что мы должны соблюдать?

Дети:

Режим питания

В. : Верно. Питаться нужно 4 раза в день в одно и то же время разнообразными и качественными продуктами, чтобы могли получить необходимые питательные вещества минеральные соли, витамины для нормального роста, развития и обмена веществ в организме.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу и молочные продукты.

Витаминами полна

Вот полезная… (еда)

Ребята, вам понравилось наше путешествие? что нового и интересного вы узнали (ответы детей) .

Предлагаю вам открыть магазин «полезные продукты» в нашей группе и почаще там бывать. Потому что мы хотим быть какими (ответы детей). Благодарим Айболита за визит .

(оборудование магазина и карточки остаются в группе в свободном доступе детей для самостоятельной деятельности)