***Конспект НОД «Правильная и здоровая пища»***

***Программное содержание:***

-обогащать и развивать представление детей о правильном питании;

- закреплять и углублять знания детей о значении витаминов;

- систематизировать и обобщать представление детей о пользе овощей и фруктов;

- совершенствовать умение детей составлять короткий рассказ;

- воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

***Оборудование:***

***Предварительная работа:*** беседа о здоровой пище, беседа «Друзья - витамины», дидактическая игра «Узнай на вкус», хоровод «Вейся капустка», знакомство со свойствами соленого теста.

***Ход НОД:***

Ребята, посмотрите, сколько к нам пришло гостей. Давайте с ними поздороваемся и улыбнёмся. Гости улыбаются вам в ответ.

***Диана:***

Добрый день! – тебе сказали,

– Добрый день! – ответил ты.

Как две ниточки связали -

Теплоты и доброты.

***Воспитатель***: Ребята, вы дети старшей группы, и за лето окрепли, подросли. Для роста и развития человеку необходима различная пища, она может быть полезная и малополезная. Человек ест 3-4 раза в день. Каждый раз при этом организм получает из еды необходимые для него питательные вещества: белки, жиры, углеводы и витамины. Все эти вещества нужны нашему организму, чтобы расти крепкими и здоровыми.

Скажите, нравиться ли вам есть овощи, фрукты, каши и супы, молочные продукты? Все это вкусная и полезная пища - в ней много витаминов.

Но мы любим еще и конфеты, печенье, шоколад, сладкие напитки. Эти продукты желательно употреблять редко, они приносят человеку мало пользы.

Но даже полезная пища может навредить здоровью, если ее есть слишком много.

***Стук в дверь.***

***Воспитатель:*** дети для нас пришло письмо от Карлсона. «Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенья и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».

Дети правильно ли Карлсон составил меню? Почему?

***Воспитатель:*** сейчас мы с вами пойдём к столу и выберем картинки с изображением продуктов для него (дети выбирают карточки с изображением овощей и фруктов).

***Воспитатель:*** почему вы выбрали именно эти продукты? Они полезны для здоровья человека, в них содержится много витаминов. Давайте составим меню - коллаж для Карлсона из полезных и не очень полезных продуктов.

***Воспитатель***: Ребята, а какие вы знаете витамины и для чего они нужны?

***Влад*** : Витамин «А» - он нужен чтобы расти, чтобы зрение было хорошим. Его можно найти в молоке, моркови и зелёном луке.

***Ульяна***: Витамин «С»- заживляет раны, помогает справиться с болезнями. Он прячется в чесноке, капусте, луке и во всех ягодах.

***Воспитатель:*** а для чего нужен витамин «Д»?

***Полина***: витамин «Д» сохраняет зубы, укрепляет кости. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге и у солнышка есть этот витамин.

***Воспитатель***: правильно дети, ягоды, фрукты и овощи – это основные источники витаминов. Витамины не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только с пищей. Вот почему овощи, ягоды и фрукты должны быть ежедневно на нашем столе.

А вам я предлагаю поиграть в игру «Угадай на вкус». Дети и гости пробуют с закрытыми глазами фрукты и овощи. Скажите, нравится ли вам полезная пища?

***Воспитатель:*** Ребята, очень много витаминов находится в капусте. Предлагаю вам поиграть в веселую игру «Капустка». Дети одевают шапочки – маски и исполняют хоровод «Вейся, капустка».

***Воспитатель:*** Ребята, про овощи и фрукты существует много загадок, а давайте загадаем их нашим гостям:

***-*** Сам алый, сахарный,

Кафтан зеленый, бархатный. (***Арбуз)***

- Семьдесят одежек

и все без застежек ***(Капуста)***

- Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице. (***Морковь)***

- И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко: под кустом ... ***(Картошка)***

- Сидит дед, в шубу одет,

Кто его раздевает, тот слезы проливает. ***(Лук)***

- Щеки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. ***(Редиска)***

- Маленький и горький, луку брат. ***(Чеснок)***

- Золотая голова - велика, тяжела.

Золотая голова - отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка. ***(Тыква***)

- Как на нашей грядке

Выросли загадки

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют. ***(Помидоры***)

- Голова на ножке, в голове горошки. ***(Горох)***

***Воспитатель***: Молодцы, ребята! Много знаете загадок и гости молодцы, все загадки отгадали…..

А сейчас я предлагаю вылепить из соленого теста овощи и фрукты.

Давайте сфотографируем наш коллаж и работы из теста, и отправим Карлосону, пусть знает, что полезно для здоровья. Я думаю, что сегодня вы узнали много нового и интересного.

***Литература:***

В.А. Деркунская, Образовательная область «Здоровье»

- Творческий Центр СФЕРА.