**Конспект НОД с детьми подготовительной группы по программе «Разговор о правильном питании»**

**"Каша - радость наша"**

**Программное содержание.**

* Формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании.
* Уточнить знания детей витаминов групп A, B, C, D.
* Учить распознавать по вкусу фруктовые добавки в кашах.
* Закрепить:
  + названия круп каш,
  + навыки сервировки стола к разным режимным моментам питания,
  + КГН.
* Упражнять детей:
  + в отгадывании загадок, чтении слов,
  + в наклеивании круп на готовую форму.
* Воспитывать чувства дружбы, заботы друг о друге, доброжелательности, вежливость.
* Вызвать у детей желание помочь сказочным героям, попавшим в беду.
* Раскрепостить детей с помощью сказочно-игровой мотивации.

**Интегрируемые образовательные области**: “Познание”, “ Коммуникация”, “Безопасность”, “Художественное творчество”, “ Социализация”.

**Материал.**

* Фигурки на панно: мальчики - худой и полный, номер дома.
* На "коромыслах" - "кастрюли" с крупой.
* На конторках - пенал с различными крупами, "кастрюлька", клей, салфетки.
* Фланелеграф и для него - картинки продуктов, подходящих группе витаминов A, B, C, D.
* На столах - салфетки, пластмассовая посуда.

**Предварительная работа.**

* Проведение занятий по программе "Детям о правильном питании":
  + "Как правильно есть",
  + "Удивительное превращение яблока",
  + "Самые полезные продукты,
  + "Пора ужинать",
  + "Если хочется пить",
  + "Плох обед, если хлеба нет",
  + "На вкус и цвет - товарища нет".
* Изготовление "кастрюль", пеналов с крупами.
* Вырезание овощей и фруктов.
* Сервировка стола к завтраку, обеду, полднику, ужину.
* Заучивание загадок об овощах и фрукта.
* Беседы на тему "Моя любимая каша".
* Составление "таблицы витаминов".

**Ход НОД**

Дети заходят в группу. Здороваются с гостями.

- Сегодня мы отправимся в гости к самому лучшему повару - Якову. Живет он в деревне "Кашкино" дом №7. Посмотрите, кто идет! Здравствуйте.

- Познакомьтесь, это два друга - Алеша и Сережа. Как вы изменились! Сережа. ты так похудел! Алеша, ты так располнел! Что с вами случилось?

Алеша: "Мы играли, как всегда. Бабушка мимо проходила. В гости нас к себе звала - показать нам чудеса, угощений разных дать. И, вдруг, вспомнил я, что с чужими и незнакомыми уходить нельзя.

На прощанье нам она вкусные, большие конфеты отдала. Только съели их, как вдруг, - похудел Сережка, а я стал в миг полным. Вот беда! И с тех пор я ем только сладкое одно, а Сережка - ничего".

- Да! Беда! Не оставим вас в беде. Идем в гости к повару. Он - сказочный герой. С колдуньей той встречался. Может, он поможет вам.

- Вот дом его - №7. Давайте постучим.

/ Появляется "кастрюля и поет про кашу /(играет роль взрослый)

- Здраствуйте1 Мы пришли в гости к Якову.

Кастрюля: "Он ненадолго вышел. Проходите и немного подождите.

А пока, есть загадки у меня:

Приготовила я кашу для ума.   
Умными хотите быть? (Дa! Да! Да!)  
Найдите кастрюлю и расскажите - какая в ней крупа ,  
И как называется каша моя".

- Кто же подскажет мне о какой каше идет речь? (Пшенная). Почему вы так решили? (В кашах много разных питательных веществ. А в пшенной есть полезное вещество - калий. Он помогает работать мозгу, и мы лучше считаем, решаем задачи: Поэтому ее называют кашей ума.)

Кастрюля: "Да, правильно.

Есть каша, что силу дает.  
Ешь ее чаще - проживешь много лет.  
Даже поможет она,  
Чтоб сохранилась твоя красота.  
Какую крупу взяла я, чтобы получилась каша?".

- Кто догадался о какой каше идет речь? (Геркулес)

Найдите кастрюлю с геркулесовой кашей.

Кастрюля:

"Белая каша есть у меня.  
Для очищенья полезна она.  
Зернышки белые плавают в ней.  
Станет вся кожа наша белей".  
О какой каше идет речь? (Рисовой)

Найдите на коромысле кастрюлю с рисовой кашей.

Кастрюля:

"Предлагаю кашу черную.  
Не смотря на это - очень вкусную.  
Все вещества в ней очень полезны.   
В кровь попадая они помогают:   
Не болеть и быстрей подрастать".

- Кто догадался? (Гречневая) (дети подходят к кастрюле с гречневой кашей.)

Кастрюля: "Вы любите каши?".(обращается к героям на панно)

Алеша и Сережа: "Нет. Каши не вкусные".

Кастрюля:

"Как это не вкусные!? Просто вы никогда не ели вкусную кашу. Рецепт вкусной каши прост.

Берем крупу любую, варим с молоком.  
Затем добавим масла, посыплем сахарком.  
А если в кашу добавить витамины,  
То не страшны нам простуды и ангины".

Алеша: "Витамины? Это же такие кругленькие желтенькие в аптеке продаются!"

Кастрюля: "Нет, в кашу добавляют натуральные витамины".

- А мы с ребятами знаем таблицу витаминов.

Игра "Найди место продуктам в таблице" (дети выкладывают на фланелеграфе к "А", "В", "С", "Д" карточки с различными продуктами в которых превалируют витамин "А" или другой.)

Кастрюля: "Пока вы играли, приготовила вам каши с разными фруктами. Попробуйте, с какой витаминной добавкой каши. (дети пробуют кашу из риса с различными добавками фруктов)

Молодцы! Правильно угадали".

- Кастрюля, а можно нам самим приготовить такую кашу да всех гостей угостить?

Кастрюля: "Пусть мне помогу две девочки и два мальчика. Наденьте фартуки и протрите руки влажной салфеткой. Разложите кашу и добавьте фрукты".

- Спасибо, Кастрюля! А скоро ли Яков придет? Может вы за ним сходите и позовете?

Кастрюля: "Не могу. Мне еще комбинированную кашу варить"

- Мы тебе поможем. Пока ты ходишь, мы приготовим.

/ Кастрюля уходит /

- Что нужно сделать прежде, чем заняться приготовлением каши? (Надо помыть руки, надеть фартук, косынку повязать или специальную шапку надеть)

/ все ответы сопровождаем действиями /

- Для приготовления каши нужна посуда. Выберем посуду и сделаем разминку.

|  |  |
| --- | --- |
| Вот большой стеклянный чайник. Очень важный, как начальник Вот фарфоровые блюдца -  Только стукни, разобьются.  Рядом маленькие ложки -  Голова на тонкой ножке. Где ж кастрюля? Нам она Очень-очень как нужна. | */ ставим руку на пояс, другую вытягиваем как "носик чайника / / руки на поясе, приседаем /. / хлопок руками перед собой/ / руки вытягиваем вверх[ в "замок" / / руки на поясе - наклон влево, наклон вправо /* |

- Встаньте у конторок. Рецепт комбинированной каши прост. Для такой каши надо насыпать в кастрюлю 2 или 3 различные крупы. Потом добавить фрукты. Поставить на огонь.

/ пока дети работают, звучит музыка / (на картонных заготовках в виде кастрюли дети распределяют клей ПВА толстым слоем; берут крупу из пенала и по своему желанию насыпают на клей различные крупы)

/ входит Яков / (играет роль взрослый)

Яков: "Здравствуйте, друзья! Как идут у вас дела?"

- Яков, мы к тебе пришли за помощью. Расскажите, ребята, что случилось у наших друзей - Алеши и Сережи.

Можешь ли ты нам помочь, Яков?

Яков: "Это очень просто. Нужно соблюдать режим питания. Ребята, а вы знаете, как надо питаться?"

- Мы знаем. И в игре покажем. Прочитайте: завтрак, обед, полдник, ужин.

- Игра - "Накрой на стол". Проводится сервировка стола по надписям. Выполняется командами. Предлагаем Якову отведать комбинированной каши на завтрак.

Яков: "Ай да каша! Радость Наша! И я вам приготовил угощенье. Из круп можно готовить: каши, гарнир и, даже, печенье. У меня печенье из геркулеса. В нем огромная сила. Угощайтесь, и вы справитесь с чарами колдуньи. И помните, что нужно соблюдать: режим питания". (Режим питания)

- Спасибо. Очень вкусно и полезно. Друзьям нашим помогли. Пора нам домой возвращаться. До свидания.