**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 69 Кировского района г. Санкт – Петербурга.**

**«Белоснежка и семь гномов,**

**или кушайте на здоровье».**

Непосредственная образовательная деятельность

Область Познавательное развитие с детьми подготовительной группы

**с использованием ИКТ** .



**Составитель Лисенкова Жанна Гурьевна.**

**Санкт – Петербург 2015 год**

**Цели и задачи:**

• Познакомить детей с различными питательными веществами (белками, жирами, углеводами) и их ролью и значением для организма;

• Закреплять у детей знания и представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на органы и системы человека;

• Закреплять соблюдение детьми правил питания

**Интегрирование областей:** Познавательное , речевое, социально – коммуникативное развитие.

**Материал:** Интерактивная доска, интернет – ресурсы ( энциклопедические данные, картинки). Картинки сказочных персонажей, муляжи вредных и полезных продуктов.

**Методы и приемы**: Игровой, словесный.

**Ход:**

**Воспитатель**: Ребята, вы знаете историю про Белоснежку? Это была очень добрая девушка, которая дружила с птицами, зверями, цветами и маленькими человечками. Как они называются? Сколько было гномов?

Это не нравилось злой королеве. Однажды, когда Белоснежки не было дома, она послала своего знакомого злого волшебника к гномам. Он принёс им , «угощения»: чипсы, газированные напитки, гамбургеры, пирожные, конфеты, и даже пиццу. Гномы никогда не видели такой «красивой» еды, и поэтому не отказались её попробовать, забыв при этом даже помыть руки.

Когда Белоснежка вернулась домой, то застала своих друзей за столом, на котором, вместо привычной еды, стояли пустые банки от газировки, кругом лежали чипсы и фантики от конфет.

А через некоторое время у гномов разболелись животы и зубы. Они больше не хотели веселиться и танцевать как обычно, а загрустили.

-Ребята, как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда?

**Мнения детей.**

**Воспитатель**:

-Конечно, мне тоже кажется, что это всё от неправильного питания. Белоснежке стало жалко гномов. Поэтому она решила рассказать им о полезных продуктах.

-Ребята, а что вы любите есть больше всего?

**Ответы детей.**

-Для чего мы едим?

**Ответы детей.**

Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

**Слайд №1**

Ученые установили, что в состав нашей пищи обязательно должны входить белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития организма.

**Слайд №2**

Белки – можно сравнить со строительным материалом. С помощью белков организм растет крепким и здоровым. Особенно они нужны детям. Белки содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах. Но если питаться только продуктами, которые содержат много белка, организму не будет хватать других полезных веществ.

**Слайд № 3**

Углеводы – основной источник энергии для человека. Их можно сравнить с топливом. Получая его в достаточном количестве, человек становится более работоспособным, выносливым. Ими богаты крупы, фрукты и овощи, хлеб.

**Слайд№4**

Жиры тоже являются источником энергии. Если же энергии было достаточно, то она не расходуется, а «складируется» в виде жировой ткани, так сказать, на «черный день». Если организм несколько дней не получает пищи, то усиленно работает «СКЛАД» и выдает накопленные запасы продовольствия. Во время болезни случается так, что пустеют склады, человек сильно худеет. Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, сметане.

**Слайд5**

Витамины не являются источником энергии или строительным материалом, подобно белкам, жирам и углеводам, но без них невозможны обменные процессы в организме. Витамины необходимы человеку в очень малых дозах, но ежедневная физиологическая потребность в них постоянна и абсолютна. При дефиците хотя бы одного витамина могут наблюдаться тяжелые последствия для человека.

**Слайд №6**

**Д/и «Полезные – вредные продукты»**

. Гномы совсем запутались, какие продукты полезные, а какие вкусные, но приносят вред нашему организму. А вы, ребята, запомнили? Давайте поможем им разобраться. Я вам предлагаю разложить полезные продукты на одну тарелку, а вредные – на другую .

Молодцы, ребята! А вы знаете, чтобы быть всегда здоровым нужно регулярно получать все питательные вещества и витамины. Для этого составляют меню. В детском саду этим занимаются медсестра и повара.

**Слайд№7**

Вот и Белоснежка составила меню для своих друзей. А так как, они работают под землёй, то и продукты . она подобрала, укрепляющие зрение (горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог, морковь). На завтрак она решила сварить кашу и в неё добавить тыкву. На обед: сварить гороховый суп. Из помидоров, лука и зелени сделать салат. Из абрикосов приготовить компот. На ужин: из творога испечь сырники, из черники приготовить джем.

Выслушав Белоснежку, гномы немедленно отправились мыть руки. Они, обещали, не есть больше вредных продуктов , и помнить все правила питания. Давайте и мы их вместе повторим.

**Слайд №8**

• Главное не переедайте.

• Ешьте, в одно и, тоже, время свежеприготовленную пищу.

• Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

• Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

• Овощи и фрукты – полезные продукты

• Сладостей тысячи, а здоровье одно.

С тех пор жизнь наладилась. Гномы весь день занимались делами, а по вечерам, отведав вкусной и здоровой пищи, все весело пели и танцевали.

Если хочешь быть - здоров , Правильно питайся.

Ешь по – больше , витаминов, С болезнями не знайся!

Вы сегодня молодцы. Хорошо поработали Запомните эти правила и будьте всегда здоровыми и веселыми.