**Конспект непосредственно образовательной деятельности по ЗОЖ в старшей группе на тему:**

**«От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме беды».**

**Программное содержание:**

- Закрепить знания детей о рациональном питании.

- Закрепить соблюдение детьми правил питания

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

**Интеграция образовательных областей:** познавательно-исследовательская деятельность, коммуникативная деятельность, изобразительная деятельность.

**Материал:**

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.

**Н. О. Д**

**I. Организационный момент.**

- Ребята, я сегодня пригласила к нам в гости Буратино. (Воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Буратино лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».

- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (Ответы детей).

- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Буратино, чтобы он знал, какая еда полезна.

**II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Что вы любите есть больше всего? (Ответы детей)

- Для чего мы едим? (Человек питается, чтобы жить). Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (Вкусная еда не всегда бывает полезной для человека, а здоровая пища всегда благоприятно влияет на его организм, хотя и не всегда бывает вкусной).

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.

- Для чего они нужны? (Ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

**Послушайте стихотворение о пользе витаминов**

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержаться витамины А, В, С, Д.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

**III. Физкультминутка** **«Обжора».**

Один пузатый здоровяк *(Округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десяток булок натощак (Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*

Съел курицу одним куском. *(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки)*

И в брюхо бедного направил *(Погладить живот)*

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг)*

Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу)*

**IV. Игра «Да - нет»**

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Есть надо быстро.  
Есть надо медленно.  
А как?

Пищу нужно глотать не жуя.

Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (Чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

**V. Беседа о вредных продуктах**

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (Ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

**VI. Игра «Совершенно верно!»**

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием.

**VII Работа с рабочими листами.**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, у вас на листочках с правой стороны нарисованы различные продукты. Перечислите какие? *(Ответы детей).*

А с левой стороны написаны витамины А, В, С, Д. проведите дорожку от каждой буквы к нужному продукту. И вы узнаете какие витамины содержатся в продуктах. От буквы С – красным карандашом, от буквы А – синим карандашом, от буквы Д – зелёным карандашом, от буквы В – оранжевым карандашом.

Итак, какой витамин содержится в морковке? Рыбе? Сливочном масле? Капусте? Апельсинах? Сыре? Рыбьем жире? Чёрной смородине? *(Ответы детей).*

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Буратино, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

**Дети рисую продукты.**

**VIII Подведение итогов н. о. д:**

**Воспитатель:** Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей) Теперь Буратино будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по ОБЖ в старшей группе**

**«Витамины нашего стола»**