Конспект НОД

 в средней группе

Тема: « Внутренняя кухня человека».

Цель: рассказать детям о «полезных» и «вредных» продуктах питания, учить выбирать полезные продукты;

развивать любознательность; внимание к собственному организму.

воспитывать сознательное отношение к самому себе, к своему здоровью.

1.Беседа по теме.

Доктор здоровая Пища советует: Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что значит « разнообразие» ? Ни один продукты не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать ( мед. гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи- фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться - ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы.

2 Игра «Построй башню».

Дети делятся на две группы. 1-я группа складывает пирамиду из разноцветных кубиков ( на кубики наклеены картинки) рыбные продукты, овощи, фрукты, мясо и т.д. 2- я группа складывает пирамиду из одних и тех -же продуктов ( рожки, макароны, вермишель и т.д.). Какая пирамида вам нравится больше. Почему?

1. Что значит умеренность?

Давайте вспомним героя стихотворения С.Я.Маршака «Роббин - Боббин».

* Почему заболел живот у Роббина - Боббина?

Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

1. Чтение стихотворения.
* Но есть дети, которые кушают очень плохо.

Послушайте стихотворение М.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Беседа по содержанию.)

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

Съешь яичко, Юлечка!

Не хочу, мамулечка!

Съешь с колбаской бутерброд. Прикрывает Юля рот. -Супчик?

-Нет.

-Котлетку?

-Нет,

Стынет Юлечкин обед.

Что с тобою Юлечка?

-Ничего, мамулечка!

-Сделай, внученька, глоточек, Проглоти еще кусочек ! Пожалей нас, Юлечка!

'Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах- Тает Юля на глазах!

Появился детский врач- Глеб Сергеевич Пугач. Смотрит строго и сердито -Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она, Безусловно, не больна.

А тебе скажу, девица,

Все едят: и зверь, и птица.

От зайчат и до котят Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жует овес, Кость грызет дворовый Пес. Воробьи зерно клюют Там, где только достают. Утром завтракает Слон- Обожает фрукты он.

Бурый мишка лижет мед.

В норке завтракает Крот. Обезьяна ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж. Сыр и сало любит Мышь. Попрощался с Юлей врач- Глеб Сергеевич Пугач,

И сказала громко Юля: -Накорми меня, мамуля!

1. Оздоровительная минутка.

Упражнение « Деревце» ( для осанки).Стоя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу, Организм как дерево, наливается силой, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь.

1. Продолжи сказку.

Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое.

И с нею случилась беда.

* Какая беда случилась с принцессой?
* Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?
* Какие советы вы дадите?

7. Игра «Полезное - неполезное.»

Воспитатель называет продукты питания, а дети услышав полезные продукты хлопают в ладоши, не полезные продукты - не хлопают. Рыба, кефир, пепси, геркулес, чипсы, морковь, лук, капуста, торт, конфеты, яблоки, груша, фанта.

Итог занятия. Какие продукты вы будете кушать?

После занятия

* Нарисуйте продукты, полезные для здоровья.