Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 90 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга

**Конспект НОД в подготовительной группе с использованием** **ТРИЗ-технологии**

**«Правильное питание».**

Подготовила:

Харькова

Светлана Сергеевна

Санкт-Петербург

2015 год

**ЦЕЛЬ:** сформировать у детей представление о правильном питании, вредных и полезных продуктах питания, создать условия для развития познавательной деятельности, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- Расширить и уточнить представления детей о питании.

-Уточнить понятия «Правильное питание», «Питательные вещества».

- Рассказать о полезных и вредных продуктах питания, взаимосвязи здоровья и питании.

- Закрепить представление о здоровом образе жизни.

*Развивающие:*

- Обогатить и активизировать словарный запас детей (правильное питание, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины) .

- Стимулировать и способствовать развитию речи.

- Развивать память, воображение, мышление (сравнение, анализ, обобщение) .

- Формировать умение и навыки вести беседу, высказывать свое мнение.

- Учить отвечать на заданные вопросы.

*Воспитательные:*

- Воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу.

- Воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:** игровая технология, ТРИЗ-технологии, здоровьесберегающая технология (физкультминутка)..

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

- Плакат с продуктами питания, в которых содержаться белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

- Плакат с изображением мальчика-обжоры.

- Рабочие листы «Волшебное дерево», цветные карандаши.

- Корзина с фруктами (банан, киви, апельсин, яблоко, груша)

- Изображение светофора, кружочки красного и зеленого цвета.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** беседа «Береги свое здоровье», рассматривание плаката «Полезные продукты», сюжетно-ролевая игра «Поваренок», разучивание стихотворений: «Нужно правильно питаться», «Умные правила», знакомство с пословицами о продуктах питания.

**УЧАСТНИКИ:** дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет, воспитатель группы.

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ:** беседа, постановка вопросов, решение проблемных ситуаций, художественное слово, выполнение творческого задания.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:** понимание детьми того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека.

**ХОД НОД:**

**Воспитатель**: Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе) .

***Воспитатель:*** А правильно питаться нужно? Чем питается человек? Как вы думаете, для чего он должен есть? (Чтобы жить, чтобы в организм поступали необходимые витамины).

***Воспитатель***: В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития организма (Перед детьми плакат с продуктами) :

1. Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцо, курице. Они необходимы для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми.

2. Углеводы дают вам энергию и силу, развивают выносливость, благодаря углеводам вы активно работаете, двигаетесь и занимаетесь спортом — ими богаты хлеб, крупы, фрукты и овощи, печенье, картофель, сахар.

3. Жиры содержатся в сметане, растительном и сливочном масле, йогурте, в сыре, в орехах. Благодаря жирам накапливают энергию и дают развиваться мозгу.

4. Минеральные вещества они содержаться во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу для нормальной работы нашего организма.

5. Витамины укрепляют кости, мышцы нашего организма, повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

***Воспитатель*** Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

На доске — плакат мальчика-обжоры.

***Воспитатель***: Живет на свете жадный мальчик. Зовут его Петя, ест он все подряд и очень много.

*Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.*

*Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,*

*Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.*

*Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится*

*Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?*

*И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».*

***Воспитатель***. Еще Петя дает нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет.

*Я — обжора знаменитый,*

*Потому что очень сытый.*

*Много ем, аж тяжело дышать,*

*Но хочу я вам сказать*

*И советов много дать:*

*Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.*

*На неправильный совет говорите слово «Нет! ».*

Проводится игра

1. Постоянно надо есть для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).

2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).

3. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти пора. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).

4. А когда устали и хотите спать, Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).

**Воспитатель**: Давайте расскажем Пете, как нужно правильно питаться. Что значит правильно питаться? (Есть не только вкусную пищу, но и полезную). Как вы считаете, если человек будет есть вредные продукты или однообразную пищу, что с ним произойдет? (будет слабым, болезненным, от сладкого испортятся зубы и т. д.)

***Воспитатель***: Сейчас мы посмотрим, какие полезные продукты вы знаете. У меня приготовлено для вас «Волшебное дерево» (показывает лист с творческим заданием). Что у дерева необычное? (Вместо листьев на нем продукты). На этом дереве разные продукты – полезные и вредные для организма. Полезные нужно обвести в кружочек, а вредные-зачеркнуть.

***Воспитатель*** раздает детям листы с творческим заданием «Волшебное дерево». Дети обводят полезные продукты в круг, вредные – зачеркивают. Рассказывают, почему так выполнили задание.

**Воспитатель**: Всем известно, что по утрам полезно кушать каши.

Игра «Скажи по-другому». Каша из гречки — гречневая, из перловки —. , из пшена —. , из манки —. , из овсянки —. (Ответы детей).

**Воспитатель**: Очень полезно Первое блюдо: Щи, уха и рассольник, А борщ — просто чудо!

Игра «Что будет, если? » Что будет из картофеля, если его сварить? Вареная картошка. Если пожарить лук? Жаренный лук. Если потушить капусту? Тушеная капуста. Если парить тыкву? Пареная тыква.

**Воспитатель** Хорошо усваиваются и укрепляют организм соки. А какие вы любите соки? (Дети называют).

Игра «Какой сок в стаканчике? ». Сок из яблок — яблочный; из винограда — … ; из апельсина — … ; из моркови — … ; из лимона — … ; из арбуза — … ; из бананов — … ; из ананаса — … ; из свеклы — … (Дети называют соки).

Физкультминутка.

*Каждый день мы по утрам*

*Делаем зарядку (шагаем на месте)*

*Очень нравиться нам*

*Делать по порядку:*

*Весело шагать (шагаем на месте)*

*И руки поднимаем (руки вверх)*

*Приседать и вставать (приседаем 4-6 раз)*

*Прыгать и скакать (10 прыжков на месте).*

Корзина – загадка.

**Воспитатель** Хорошо ребята, у меня есть для вас еще один сюрприз - «корзина-загадка». Предлагаю вам отгадать загадки, а отгадки найти в корзине (на ощупь).

С виду он как рыжий мяч, только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин – это спелый (апельсин).

Круглое, румяное, я расту на ветке: любят меня взрослые и маленькие детки (яблоко).

Под шершавой кожурой, сочный плод хранится мой,

Он зеленый и зернистый, нежный, сладкий и мясистый.

Как же называюсь я? мякоть вкусная моя —

Кладезь витаминов ценных, для здоровья драгоценных (киви).

Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож (груша)

Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки.

Его солнце попросило передать свою вам силу.

Родом он из жарких стран называется (банан).

**Воспитатель**: Посмотрите, у нас в группе появился маленький светофор, похожий на пешеходный.



Но у нас только два сигнала: красный и зеленый. (В руках у детей красные и зеленые кружочки). Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если правило верное и вы с ним согласны, то покажите зеленый кружок. Если правило неверное, следует показать красный.

• Садиться за стол с немытыми руками.

• Есть в одно и то же время не менее трех раз в день.

• Есть быстро, торопливо.

• Обязательно есть овощи и фрукты.

• После еды полоскать рот.

• За столом болтать, махать руками.

• Тщательно пережевывать пищу.

Дети показывают нужные кружочки.

**Воспитатель** Вот видите, сколько хороших и полезных советов мы можем дать Пете. Я напишу от вашего имени письмо с пожеланиями. Думаю, мальчик к нам прислушается и будет есть только полезные продукты. Ведь правильное питание — это залог здоровья человека.