Рассыльных Татьяна Александровна

МАДОУ ДС №75 г. Челябинска

Воспитатель

**НОД «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. ВИТАМИНЫ»**

**для подготовительной группы комбинированной направленности**

**Цель:** Формирование представлений о культуре питания дошкольников и окружающих их взрослых, как составляющую здорового образа жизни.

**Задачи:**

• Формирование и развитие осознанного отношения к своему здоровью;

• Формирование представлений об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека;

• Систематизирование знаний детей о продуктах питания;

• Формирование навыков правильного питания, а также желания и готовности реализовать эти навыки в повседневной жизни;

• Развитие навыков коммуникативного общения.

**Оборудование:** картонное «Солнышко»; 2 воздушных шарика; емкость с водой; воронка; тарелочка с сухим хлебом; бутылка «Колы»; конфета «Ментос» мятная. Предметные картинки: с изображением продуктов питания, изображение продуктовой корзины и ведра; с надписью названий витаминов A, B, C, D, E; с изображением людей разных возрастов, состоящих из воды в разном процентном соотношении. Поговорки, стихотворение «Про овощи», Д/И «доскажи словечко». Листки бумаги, карандаши, краски, мелки, обложка для альбома «Правильное питание. Витамины».

**Ход непосредственно образовательной деятельности**

- Сегодня, ребята, я приглашаю вас в необычную страну «Здоровей-ка». Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом и пожелать здоровья. Для этого будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй, (имя ребенка), желаю тебе здоровья». (Каждый ребенок передает солнышко и проговаривает слова).

- Как вы думаете, что это за страна «Здоровей-ка» и кто в ней живет?

(ответы детей)

- Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в страну «Здоровей-ка», чтобы узнать секреты здоровья!

«Здоровей-ка» – волшебная страна и непростая, попадем мы туда на волшебном ковре- самолете.

(Дети проходят на групповой ковер).

- Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полету. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.

Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И пока мы летим, расскажите мне, а как вы понимаете, что значит быть здоровым?

(Ответы детей).

- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить свое здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

- Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей).

- Верно, закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

- Мы уже подлетаем к стране «Здоровей-ка», давайте с вами будем приземляться, но не просто, а со звуком М.

**Дыхательная гимнастика «Мычалка»** (вдох, на выдохе звук М-М-М-М).

- Нам с вами в этой волшебной стране понадобится помощь язычка, поэтому мы его разомнем, чтобы он лучше справлялся с заданиями.

**Артикуляционная гимнастика** (повседневный комплекс).

- Итак, вот мы и прибыли в страну «Здоровей-ка». (Подходят к столу с реквизитом для эксперимента с шарами, хлебом, водой).

**-**  Ребята, мы в лаборатории правильного питания. Давайте представим, что воздушный шарик это наш желудок. А для чего нужен желудок?  
(Ответы детей)  
 **-** В желудке пища переваривается.  
(Воспитатель берет один шарик и кладет туда кусочки сухого хлеба).

**-**  Когда мы употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. Посмотрите, какие стали его стенки, нравится ли ему такая пища?  
(Ответы детей)

- Стенки желудка стали шершавыми, неровными. Желудку такая пища не нравится, потому что ее сложно переваривать.

**-**  А теперь давайте возьмем еще один шарик и нальем туда воду и представим, что это жидкая пища. Посмотрите, как теперь себя чувствует желудок, нравится ли ему жидкая пища?  
(Ответы детей)

**-** Стенки у желудка ровные, гладкие. Жидкую пищу переварить легче, чем сухую.

- Очень важно для здоровья человека употреблять чистую воду. Ведь человеческий организм состоит примерно на 80% из воды. Посмотрите на картинку, это вот столько. А еще в разном возрасте количество воды в организме человека – тоже разное (показать картинки с человеком и соотношением воды в организме по возрасту). Например, у младенца воды больше, чем у пожилого человека.

**-** Дети, очень важно употреблять разнообразную пищу. Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма.

Почему, как вы думаете? (Ответы детей).

- Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду (показать картинку с содержанием сахара в газ.воде); покупаем сосательные конфеты, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни).

- А давайте сейчас понаблюдаем, что происходит в желудке.

Колу наливаем в чашку и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может поперхнуться или задохнуться.

- А если кусочек мяса опустить в колу, он промаринуется, как шашлык.

- Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми.

**Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».**

Посмотрите на картинки на столе – здесь есть вредные и полезные продукты. А это мусорное ведро и корзина для продуктов. Давайте полезные продукты разместим в корзине, а вредные положим в мусорное ведро.

- Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими, сильными и здоровыми? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу? Полезные и богатые витаминами.

*Мы запомним навсегда -*

*Для здоровья нам нужна витаминная еда!*

- Мы с вами открыли один из секретов страны «Здоровей-ка»: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е (показать картинку с названиями витаминов).

- Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А.

А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей).

- Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

Показать картинку с витамином А, какие еще продукты его содержат.

*Помни истину простую - лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.*

- Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз** (дети повторяют действия, о которых говорится в стихотворении)

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

- Хорошо, молодцы. Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей). - Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

Показать картинку с витамином С, какие еще продукты его содержат.

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше съесть лимон,*

*хоть и очень кислый он.*

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей). - Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

Показать картинку с витамином Е, какие еще продукты его содержат.

**Дидактическая игра «Доскажи словечко»** (прочитать на картинке стихи про овощи)

А сейчас давайте немного отдохнем:

**Физкультминутка «Витамины»**

И я предлагаю провести с вами веселую минутку здоровья. Нужно нам пройти на ковер.

|  |  |
| --- | --- |
| Пейте все томатный сок | *Ходьба на месте* |
| Кушайте морковку | *Руки к плечам, руки вверх* |
| Все ребята будете | *Руки на пояс, наклоны в стороны* |
| Крепкими и ловкими | *Рукина пояс, приседания* |
| Грипп, ангину, скарлатину | *Руки на пояс, прыжки* |
| Всех прогонят витамины! | *Ходьба на месте* |

Еще одна **физкультминутка «Вот так!»** на ковре с музыкой.

Мы провели разминку для тела, а теперь потренируем свой мозг (дети садятся на стулья).

**Игра «Пословицы о здоровье»**

(Прочитать первую половину пословицы, а детям нужно продолжить вторую половину. Выбрать один правильный вариант из трех предложенных).

В здоровом теле (здоровый пух, **здоровый дух,** здоровый лук)

Голову держи в холоде (а ноги в киселе, **а ноги в тепле,** а ноги в ластах)

Любящий чистоту (**будет здоровым**, будем счастливым, будет веселым)

Щи да каша - … (радость наша, подружка Маши, **пища наша**)

Болен - лечись, а здоров - …(приберись, проснись, **берегись**)

Хлеб – всему …(**голова**, спина, рука)

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Витамин В - помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

*Очень важно спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку,*

*Черный хлеб полезен нам*

*И не только по утрам.*

Показать картинку с витамином В, какие еще продукты его содержат.

- А теперь познакомимся с витамином D. Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина D много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином D, когда вы гуляете летом на улице.

Показать картинку с витамином D, какие еще продукты его содержат.

*Рыбий жир всего полезней,*

*Хоть противный - надо пить.*

*Он спасает от болезней.*

*А без болезней лучше жить.*

- Ребята, есть для вас еще одно веселое задание в стране «Здоровей-ка».

**Игра-стихотворение на внимание, слуховое восприятие «Про овощи»**

(прочитать стихотворение, после задать вопросы детям)

- Послушайте внимательно:

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна

И взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,

На ночь их укрывал

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли,

Помидыни росли,

Редисвекла, челук, и репуста.

- Ребята, назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

- Сейчас мы с вами поиграем еще в игру, она называется «Хлоп-топ»

**Игра с движениями «Хлоп-топ»**

- Внимательно слушайте, если предполагаемый совет оказывается правильным, все хлопают в ладоши (да-да-да), если нет, - топают ногами (нет-нет-нет).

- Начнем:

Вам, мальчишки и девчушки, приготовила частушки.

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет вы потопайте – нет, нет!

Жир, белки и углеводы соблюдать должны баланс.

Регулярное питание – и здоровье высший класс!

Это правильный совет? (да, да, да)

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет (нет, нет, нет)

Утром Маша варит кашу, а Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу – будешь сильным как атлет!

Это правильный совет? (да, да, да)

На меня напал гастрит. Говорит, держись, бандит!

Будешь «колу», «спрайты» пить, будешь ты со мной дружить.

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Мойте руки, ешьте чаще понемножку, до шести,

Ничего болеть не будет, будем умными расти!

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши. (да, да, да)

Зубы вы почистили и идите спать, захватите булочку

Сладкую в кровать. Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Сухофрукты, мед, орехи нам заменят шоколад

И малыш будет здоровым и родитель будет рад!

Это правильный совет? (да, да, да)

**- Молодцы!** Ребята, сегодня мы были в стране «Здоровей-ка» и напомните мне, о чем мы сегодня с вами говорили? (Ответы детей). (Правильное питание, витамины). Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине? Вам понравилось? (Дети отвечают на заданные вопросы).

-Молодцы, вы правильно ответили на вопросы, запомнили какие продукты необходимы для того чтобы быть здоровыми. Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять.

- Предлагаю сделать массаж нашим ладоням, чтобы они лучше справились последним заданием (массаж мячиками Су-джок).

- А теперь, мы можем продолжить нашу традицию по изготовлению альбомов из рисунков. Сегодня мы создадим альбом «Правильное питание и витамины», обложку я уже подготовила (показать обложку альбома). Теперь подумайте, какой полезный продукт вы хотите нарисовать, вспомните какой витамин есть в этом продукте и рядом с ним напишите обозначение этого витамина буквой (А, В, С, Д, Е). Я оставила подсказки, картинки с продуктами и витаминами, можете ими воспользоваться. Возьмите все, что вам необходимо для рисования и можете приступать.

- А наше путешествие в страну «Здоровей-ка», закончилось.

***Желаю вам цвести, расти,******Копить, крепить здоровье,******Оно для дальнего пути –******Главнейшее условие.***

Спасибо за внимание!