

## НОД с детьми старшей группы «Путешествие в страну «Правильного питания»

**Цель:** ознакомление детей с понятием «Витамины».

### **Задачи:**

**Обучающие:** Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

**Развивающие:** Развивать логическое мышление, любознательность, умение выделять правила здорового питания.

**Воспитательные:** Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** Мультимедиа, кастрюля, овощи – искусственные (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, яблоко, вишня, редиска, огурец, виноград), продукты (полезные и не полезные), загадки (салат, сок, хлеб, молоко, сметану, крупы).

**Активизация словаря:** «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание»

### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Сегодня, ребята, я приглашаю вас в Путешествие в страну «Правильного питания». Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом.

Что за чудо-чудеса:

Раз рука и два рука!

Вот ладошка правая,

Вот ладошка левая!

И скажу вам не тая -

Руки всем нужны, друзья.

Сильные руки не бросятся в драку,

Добрые руки погладят собаку,

Умные руки умеют лечить,

Чуткие руки умеют дружить.

Руки всем нужны, друзья.

Сильные руки не бросятся в драку,

Добрые руки погладят собаку,

Умные руки умеют лечить,

Чуткие руки умеют дружить.

- Возьмитесь за руки, ощутите тепло рук ваших друзей, которые будут вам добрыми помощниками.

Держась за руки, дети идут по кругу, под стихотворный текст, попадают в страну «Правильного питания».

Раз, два, три, четыре, пять —

Мы идем в поход опять.

Мы идем в поход опять.

Так и тянет нас на волю

Приключения искать.

Только слабеньким, друзья,

В наш поход идти нельзя.

Мы сейчас все разомнемся.

Силы, воли наберемся.

На носочки поднимайтесь,

Руки к солнцу. Улыбайтесь!

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, мы попали в гости к Витаминкам. Давайте послушаем, что они хотят нам сказать.

**Мультимедиа:** (голос витаминок) Здравствуйте ребята! Мы рады, что вы пришли к нам в гости. Мы предлагаем вам поиграть игру «Один лишний»

**Мультимедиа:** (Показаны картинки продукты с Витаминкой А (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей и чипсы), дети должны угадать, что лишнее. Аналогично и с другими витаминками.

**Воспитатель:** (благодарит Витминок ) Ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, как вы думаете, какую пищу нужно употреблять?

**Дети:** ответ детей.

**Воспитатель:** Правильно ребята, необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое. Это называется **правильным** или **здоровым питанием**. Но здоровье ещё зависит и от того как много мы двигаемся. Давайте и мы с вами подвигаемся.

**Физкультминутка:** «Мы похлопаем в ладоши»

**Воспитатель:** А мы продолжаем своё путешествие дальше. (дети под стихотворный текст идут по кругу). Ребята, мы опять попали кому-то в гости, но кто здесь живёт?

**Мультимедиа:** (голос доктора Здоровячкова).

Здравствуйте ребята!

Я доктор Здоровячков, хочу рассказать о своей стране «Правильного питания». Здесь у нас никто никогда не болеет, все красивые и сильные, потому, что у нас все правильно питаются. Хотите узнать, чем же мы питаемся?

**Дети:** Ответы детей

**Доктор:** Тогда отгадайте загадки и найдите в моей корзинке отгадки».

Дети отгадывают загадки и ответы показывают, беря их из корзинки.

**Игра «Собери овощи и фрукты».**

**Доктор:** Молодцы ребята! Загадки отгадали, овощи и фрукты разобрали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети:** Ответы детей.

**Воспитатель:** Конечно, нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты, щи. А давайте мы приготовим для всех вас борщ.

**Игра «Юный повар»** (дети выбирают овощи, которые кладут в борщ).

**Доктор:** Да, молодцы ребята. Но у меня есть ещё одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране «Правильного питания».

**Игра «Полезные и неполезные продукты»** (На столе стоят 2-е корзины с продуктами, нужно в одну корзину сложить полезные продукты, а во вторую неполезные).

**Доктор:** Ну, молодцы ребята! Вы знаете, как правильно нужно питаться, и поэтому вы сохраните своё здоровье надолго. А на прощание хочу угостить вас яблоками, которые растут в нашей стране. Когда вернётесь в детский сад, то не забудьте помыть руки.

Держась за руки, дети идут по кругу, под стихотворный текст, попадают в группу, идут мыть руки и садятся за стол, воспитатель угощает детей яблоками