

## НОД «Здоровое питание»

(6-7 лет)

### Задачи:

- Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
- Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
- Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

### Оборудование:

картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты; разовые тарелки и ложки по количеству детей; кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; карточки с изображением витаминов А,В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

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

**Воспитатель:** Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды? **Дети:** Нет

**Воспитатель:** Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать - питаться.

А чем питается человек?

**Дети:** Мясо, рыба, молоко, овощи.

**Воспитатель:** А животные питаются?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого - требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Дети:** Витамины.

**Воспитатель:** В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.

**Воспитатель:** Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

**Дети:**

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

**Дети:** Заболят зубы.

**Воспитатель:** Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «равильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

**Дети:** ответы детей.

**Воспитатель:** Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков и познакомимся с доктором «Здоровая пища».

Ну что готовы, сядьте поудобнее наш поезд отправляется:

Вагончики, вагончики по рельсам тархтят, везут в страну Здоровячков компанию ребят.

Пока мы едем давайте немного отдохнем

## **Физминутка**

Мы похлопаем в ладоши Дружно,  
веселее. Наши ножки постучали  
Дружно, веселее. По коленочкам  
ударим Тише, тише, тише Наши ручки  
поднимаются Выше. Выше, выше.  
Наши ручки закружились Ниже  
опустились  
Завертелись, завертелись И остановились.

**Воспитатель:** Ну, вот и страна Здоровячков.

## **Появляется Доктор здоровая пища.**

**Доктор ЗП:** Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

**Дети:** Здравствуй, доктор. **Доктор ЗП:** Зачем пожаловали?

**Воспитатель:** Хотим, чтобы ты рассказал нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

**Доктор ЗП:** С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь. Хотите узнать, чем же я питаюсь?

**Дети:** Да.

**Доктор ЗП:** Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда (салат)  
Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый (сок)  
Знай, корове нелегко  
Делать детям (молоко)  
Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть (сметану)  
Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех (хлеб)  
Ты конфеты не ищи -  
Ешь с капустой свежей (щи)  
За окном зима иль лето  
На второе нам - (котлета)  
Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное (мясо)  
Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной (крупы)  
Мясо, рыба, крупы, фрукты -  
Вместе все они - (продукты)

**Доктор ЗП:** Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи.

А еще наши дети знают, из каких овощей готовится борщ, и сейчас мы тебе покажем. Игра «Юный кулинар»

**Доктор ЗП:** Молодцы! Какой аппетитный борщ у вас получится, давайте попробуем? Дети: Давайте.

Доктор Здоровая пища в разовые тарелочки наливает борщ

**Воспитатель:** Ребята, борщ такой горячий, давайте остудим его.

Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»

Набрать воздуха в грудь — вдох

Выдыхая воздух выпятить живот - выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф - ф - ф»

Повторить 3-4 раза.

**Воспитатель:** Ой, какой вкусный борщ получился. Доктор ЗП: Да я еще такой вкусный не ел. Ребята, а молоко вы любите пить? Дети: Да, любим

**Доктор ЗП:** А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

**Воспитатель:** Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

**Дети:** Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

**Воспитатель:** Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

**Доктор ЗП:** Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стане Здоровячков.

**Доктор ЗП:** Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

### **Игра «Полезные и неполезные продукты»**

**Доктор ЗП:** Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми: Главное не переedayте.

Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи. Овощи и фрукты - полезные продукты Сладостей тысячи, а здоровье одно.

А вот ребята вам угощенье яблочки наливные из моего сада. Кушайте на здоровье. До свидания, мне пора.

### **Доктор Здоровая Пища уходит.**

**Воспитатель:** Ребята, что нового вы узнали от Доктора Здоровая пища?

**Дети:** Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переedayть, нужно есть побольше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.

**Воспитатель:** Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стане Здоровячков.

**Дети:** Рыбу, мясо, салат овощи фрукты молоко сметану творог кашу.

**Воспитатель:** Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут обратно в группу компанию ребят».