

МБДОУ детский сад «Росток» р.п.Пачелма филиал «Солнышко»

Конспект НОД на тему :
**«Правильное
питание - залог
здоровья
детей»**



Подготовили и провели воспитатели:
Мастюгина Н. В. ; Хохлова Н.В.

р.п.Пачелма 2022год

«Правильное питание – залог здоровья»

Цель. Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

Задачи.

1. Содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов.
2. Познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека.
3. Формировать представление дошкольников о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.
4. Корректировать представления детей о питании

Ход занятия.

Организационный этап.

Вос – ль: - Начну я наш разговор с загадки:

«Что на свете дороже всего?»

Дети: - (ответы детей)

Вос – ль: - Правильно - здоровье.

-А одним из главных условий здоровья является правильное питание т.к. неправильное питание приводит к болезням. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

Вос – ль: Питание обеспечивает:

- развитие и рост
- максимальную работоспособность
- хорошее самочувствие
- долголетие и здоровье

Основной этап.

Вос – ль: - Питание должно быть полезным. А главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище.

- Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. И ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи) А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании. 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 организм, 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 домики где они живут. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины и какие.

На проекторе выставляются презентация с продуктами питания.



Слайд 1 – витамин А. Обсуждение о том в каких продуктах есть витамин А и для чего нужен организму этот витамин.

А – в рыбьем жире, яичных желтках, сливочном масле, в плодах жёлто-оранжевой окраски – моркови, томатах, шиповнике, абрикосах, персиках, и цитрусовых.

Слайд 2 – витамин Д.

Д – в рыбьем жире. Тресковой печени, сливочном масле, сыре, яичных желтках.

Слайд 3 – витамин Е.

Е – в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, в зелёных частях огородных растений.

Слайд 4 – витамин В

В – в хлебе, дрожжах, гречневой и овсяной крупах, печени.

Слайд 5 – витамин С

С – сырых фруктов, овощах, ягодах и их соков, особенно в чёрной смородине, шиповнике, лимонах.

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

Дети: ответы детей

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 «правильным» или «здоровым питанием». Но здоровье еще зависит и от того как много двигается человек. Давайте и мы с вами подвигаемся.

Физминутка

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

Воспитатель: А сейчас поиграем в игру «Чтополезно?»

(на слайдах изображены продукты питания, дети называют если это полезный продукт он остается на слайде , а если нет пропадает.)

Рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торты, жирное мясо, пепси, молоко, яблоки, сухарики, отварное мясо птицы, жевательные конфеты, сок.

Вос – ль: - Правильно: **фрукты, ягоды, овощи** – основные источники витаминов и минеральных веществ.

Игра «Вершки и корешки»

Вос – ль: - Если мы едим подземные части – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх. Будьте очень внимательны.

АПЕЛЬСИН, БАНАН И СЛИВА,

ГРУША, ПЕРСИК И МАЛИНА,

АНАНАС И ВИНОГРАД-

СВЕКЛА, КАБАЧОК И РЕПА

КАРТОШКА, ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ

Вос – ль: - Молодцы. Тогда отгадайте загадки:

1. Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (салат) слайд 7
2. Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый (сок) слайд 8
3. Знай, корове нелегко
Делать детям (молоко) слайд 9
4. Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (сметану) слайд 10
5. Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех (хлеб) слайд 11
6. Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи) слайд 12
7. За окном зима иль лето
На второе нам – (котлета) слайд 13
8. Ждем обеденного часа-
Будет жаренное (мясо) слайд 14
9. Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (крупы) слайд 15
10. Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (продукты) слайд 16

Вос – ль: Молодцы ребята! Все загадки отгадали.

А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да

Воспитатель: А сейчас мы предлагаем вам сделать самим полезный фруктовый салат. *(дети подходят к столу где лежат фрукты, одевают фартуки, косынки, протирают руки влажной салфеткой, все фрукты помыты заранее, воспитатель проводит беседу о правилах безопасности при работе с режущими предметами)*



(Состав фруктового салата: яблоко, апельсин, киви, груша, банан, йогурт)

Заключительный этап.

Воспитатель: Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим

и запомним советы:

1. Главное – не переесть.
2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережевывайте пищу и не спешите глотать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Во время приема пищи не разговаривать.
6. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.
7. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.