**Конспект НОД**

**«Вкусная здоровая пища»**





**Подготовил воспитатель: Грищенко Е.С**

**Направление:**Познавательно-речевое развитие.

**Образовательная область:**Здоровье. Старший дошкольный возраст (6-7 лет).

**Цель:** продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах.

**Задачи:**

* Закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах;
* Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость;
* Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью;
* Продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

**Интеграция образовательных областей:**

Коммуникация – продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

Социализация – развивать коммуникативные навыки детей, умение сотрудничать друг с другом и со взрослыми.

ФЭМП – развивать у детей логическое мышление, память, внимание.

**Материал:**

Плакаты, иллюстрации с продуктами питания, корзинка с овощами и фруктами, карточки с изображением продуктов питания, содержащих витамины, углеводы, жиры; мяч.

**Предварительная работа:**

*Речевая деятельность***:**

**Словарная работа:**

Здоровая полезная пища, углеводы, жиры, белки, минеральные вещества.

**Беседы:** «Беседа о витаминах», «Если хочешь быть здоров», «Что надо есть», «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты», «Полезные вещества – что это?», «Самые полезные продукты».

**Д/игры**: «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем».

**Заучивание**пальчиковой гимнастики «Хозяйка однажды с базара пришла…», пословицы и поговорки о еде: «Ешь пироги с грибами, а язык держи за зубами», «Ешь побольше – говори меньше», «Ешь калачи да поменьше лепечи», «Когда я ем, я глух и нем», благодарное стихотворение «Мама мне вкусную кашу сварила»; вкусная считалочка.

**Чтение стихотворений:**Г. Сапгира «Аппетит», А. Масленникова «Рыбий жир», Л. Зильбарга «Очень важно есть за завтраком овсянку…»,

Д. Харриса «Очень- очень вкусный пирог», Ю. Тувим «Овощи».

*Познавательная деятельность*:

**Экскурсия**на кухню детского сада.

**Чтение разделов энциклопедии для малышей:** «Что мы едим» (стр. 26-27), «Здоровье» (стр.28-29).

**Чтение разделов из большой иллюстрированной энциклопедии для младших школьников:** «Пища для школьников» (стр. 158), «Пищеварительная система (стр. 200), «Что нужно организму» (Питание стр. 293), «Овощи» (стр.438).

*Игровая деятельность*:

**Игры**в пальчиковых бассейнах с горохом, чечевицей, фасолью ( развитие мелкой моторики детей).

**Сюжетно-ролевая игра** «Готовим вкусный обед для друзей».

**Ход занятия:**

В группе развешаны плакаты с изображением продуктов, содержащих те или иные полезные вещества.

**I.** В-ль: Ребята, давайте подойдем к столу, на котором стоит корзинка, и посмотрим, что в ней находится. (Дети называют фрукты и овощи, которые находятся в корзинке).

*Обыгрывание наглядного материала*

***Игра: «Рассортируй»***

***Цель:***уточнить представления детей о вкусовых качествах овощей и фруктах их признаках и свойствах.

Предполагаемые варианты игры:

1. Найдите в корзине фрукты и овощи, которые вы когда-либо пробовали, расскажите, какие они на вкус (дети выполняют задание).

2. Разложите фрукты и овощи на три группы

- что едят только сырым (редис, огурец, лимон, орехи…)

- что едят только вареным (картофель, баклажан, кабачок, фасоль, чечевица…)

- что едят и сырым и вареным (болгарский перец, морковь, свеклу, помидор, лук, горох, яблоко, груша, ягоды).

3. Разложите овощи и фрукты от самого сладкого к самому кислому.

4. Разложите овощи и фрукты от самого светлого до самого темного.

5.Разложите овощи и фрукты от самого мягкого к самому твердому.

6. Разложите овощи и фрукты от самого любимого к самому нелюбимому.

Дети выполняют задания, озвучивая свои действия словесным сопровождением.

Варианты суждения поля поиска

*Работа с признаками, которые упорядочены*:

- Это яблоко? (выбор центрального объекта, деление его на 2 части)

- Этот фрукт, овощ слаще (кислее) чем яблоко?

Аналогично строится работа на основе другого признака.

- Этот фрукт (овощ) тверже, чем…?

*Работа с признаками, которые не упорядочиваются*

- Это фрукт?

- Этот фрукт едят сырым?

- Его кладут в компот?

- Он растет в наших садах?

**II. Психогимнастика.**

**Цель**: выражение психоэмоционального и психофизического состояния.

Представьте, что вы пробуете на вкус кислый лимон, сладкий виноград, очень горячее запеченное яблоко, вкусную и невкусную пищу.

**III. Образно-пластическое творчество детей**.

Изобразите, как варят «суп из топора», попробуйте его на вкус и покажите, понравился ли он вам.

**IV. Краткая беседа с рассматриванием продуктов питания на плакатах**

В-ль: ребята, сегодня мы с вами опять поговорим о вкусной здоровой пище. Для чего человеку нужна пища? У каждого из вас есть любимые блюда, назовите их (дети называют). Почему вы их любите (Дети: потому, что они вкусные). Но не вся вкусная пища – здоровая пища. А что значит здоровая полезная пища? (Дети: это та пища, которая нам приносит пользу)

В-ль: Правильно, пища, которая приносит здоровье вашему растущему организму.

Показывая на плакаты с продуктами, воспитатель продолжает: «В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития человека. Сейчас мы с вами поиграем в игру.

**V. Д/игра «Где найти нужные вещества и витамины?»**

**Цель:** уточнение знаний детей о витаминах и веществах, содержащихся в продуктах питания.

Дети отбирают карточки с изображением продуктов, в которых находится

**Белок**(рыба, молочные продукты, мясо, бобовые); **углеводы**(хлеб, крупы, овощи, фрукты); **жиры** (молочные продукты, мясо, растительные масла, орехи); **витамин С** (капуста, шиповник, смородина, клюква, петрушка), **витамин В** (печень, мясо, хлеб, молоко, сыр, творог, яйцо), **витамин А** (зеленый лук, морковь, красные овощи).

В-ль: Молодцы!

**VI**. **Д/игра «Кто знает, тот дальше продолжает»**

**Цель:**расширять знания детей о значимости витаминов и питательных веществ для детского растущего организма**.**

В-ль: а сейчас, чтобы вспомнить для чего нам нужны эти вещества и витамины, поиграем в другую игру. (В-ль начинает, дети заканчивают).

В-ль: белки нам нужны для того…Ребенок: чтобы мы росли крепкими и здоровыми.

Углеводы нам нужны…. – Для того, чтобы мы росли сильными.

Продукты, содержащие витамины, для чего нам нужны? Ребенок: чтобы наш организм боролся с заболеваниями, наше сердце и кровеносные сосуды работали в полную силу, без сбоев.

**VII. Этюд**

**Цель:**развитие образно-пластического творчества детей.

превращение в продукт, содержащий жиры, углеводы, белки, витамины. (Дети мимикой, жестом и движениями изображают, а воспитатель угадывает, что это за продукт.)

**VIII. Игра «Я знаю»**

**Цель:**расширять знания детей о блюдах, изготавливаемых из различных продуктов питания.

В-ль, передавая мяч ребенку, начинает предложение, ребенок, принимая мяч, заканчивает.

- Я знаю такие блюда из муки: блины, оладьи, пироги…

- Я знаю такое блюдо из овощей: пюре, рагу, запеканка…

- Я знаю такое блюдо из мяса: котлеты, фрикадельки, отбивные…

- Я знаю блюда, приготовленные из молочных продуктов: каши, супы, суфле…

- Я знаю, без чего котлеты будут не вкусными: без лука, специй…

- Я знаю, с чем каша будет вкуснее: с маслом, фруктами, овощами …и т.д.

**IХ. Задание «Придумайте диалог между предметами»**

**Цель:**развитие воображения у детей.

В-ль: в конце занятия я хотела бы, чтобы вы представили и рассказали, о чем могли бы говорить между собой:

- шоколад и салат

- чай и сахар

- конфеты и мед

- картофель и сковорода

- хозяйка и овощи

- хозяйка, рыба и растительное масло.

***Вывод:***

**В-ль:**ребята, мы с вами убедились, что питаться нужно не только вкусно, но и полезно. Мы должны с вами помнить, что не все то полезно, что вкусно.



*Используемая литература:*

1. Е.А. Пожиленко «Мир вокруг нас» ч.1- Спб.: филиал издательства «Просвещение», 2004.

2. Фесюкова Л.В., Мирошниченко И.В., Панасюк И.С., Яковлева Н. В. Воспитываем и обучаем. Комплексные занятия и игры для детей 4-7 лет. – Х.: ЧП «АН ГРО ПЛЮС», 2008.

3. Роберт Ротенберг Расти здоровым. Москва. Физкультура и спорт.1996.

4. Вероник Бабин Мегаэнциклопедия для малышей. Издательство Махаон. Москва. 1997.