**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 80 Советского района Волгограда»**

НОД «Правильное питание — залог здоровья» в старшей группе.

НОД*«****Правильное питание – залог здоровья****»* в **старшей группе №2**

**Воспитатели**: М.В.Родина. Н.В.Коваленко.

2020 г.

Задачи:

Закрепить знания о значении витаминов и **правильного питания для здоровья человека**. Формировать представления детей о зависимость **здоровья от правильного питания**.

Продолжать учить осознанно подходить к своему **питанию**. Наглядно закрепить представление детей о полезной и вредной еде, подвести их к пониманию противоречий.

Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, **здоровье**. Воспитывать желание вести **здоровый образ жизни**.

Оборудование: предметные картинки с изображением продуктов **питания**, изображение дерева и ведра, закрытые стаканы с молоком, фрукты (целые и нарезанные, шпажки для шашлычков, салфетки.

Ход занятия:

**Воспитатель**:

-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)*.

**Воспитатель**:

- Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет?

- Кто из вас хочет быть **здоровым**? Все? Значит, мы все **отправимся в страну***«****Здоровей-ка****»*, чтобы узнать секреты **здоровья**! **Здоровей**-ка – волшебная страна и попадем мы туда на волшебном ковре самолёте. *(дети проходят на****групповой ковер****)*

- Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту.

Чтобы попасть нам в страну **Здоровей-ка**, нам надо отгадать загадки:

Все мы знаем, что *«Чистота –****залог здоровья****!»*чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. А какие – узнаете в игре

Отгадайте загадки!

*«Загадки и отгадки»*.

*(Дети поочередно загадывают друг другу загадки)*.

1. Гладкое, душистое, моет чисто. Нужно, чтобы у каждого было. Что это? *(Мыло)*.

2. Зубов много, а ничего не ест? *(расчёска)*.

3. Резинка Акулинка пошла гулять по спинке. Пока она гуляла, спинка розовая стала? *(Губка)*.

4. Мойдодыру я родня, отверни -ка ты меня,

И холодною водою, быстро я тебя умою! *(Кран)*.

5. Языка нет, а **правду скажет**? *(Зеркало)*.

6. Костяная спинка, на брюшке щетинка

По частоколу попрыгала, всю грязь повычистила? *(Зубная щетка)*.

7. Плещет тёплая волна, под волною белизна,

Отгадайте, вспомните, что за море в комнате? *(Ванна)*.

8. Лёг в карман и караулю: Рёву, Плаксу и Грязнулю,

Им утру потоки слёз, не забуду и про нос! *(Носовой платок)*.

9. В руки все меня берут и усердно тело трут,

Как приятно растереться, я, ребята….*(Полотенце)*.

10. Вроде нежна на вид, но не просит пищи,

По одежде пробежит – она станет чище! *(Одёжная щетка)*.

11. По утрам и вечерам чистит зубы пастой нам? *(Зубная щетка)*.

12. Вот какой забавный случай, поселилась в ванной туча,

Дождик льётся с потолка, мне на спину и бока.

До чего приятно это, дождик тёплый. Подогретый.

На полу не видно луж, все ребята любят *(Душ)*.

Молодцы, 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 себе **здоровье**? Есть такая поговорка: *«Я****здоровье берегу****, сам себе я помогу»*.

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

-Закаляться, делать зарядку, купаться в море, **правильно питаться**, гулять на свежем воздухе.

•-А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть **здоровыми и не болеть**? *(Ответы детей)* .

-Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную **здоровую** пищу и полезный чай с лимоном, когда мы выходим из **группы**, Вера Дмитриевна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. Вот мы и прибыли в страну *«****Здоровей-ка****»*.

-Ребята, для **здоровья необходимо правильно питаться**. А что это значит? Какие продукты **питания полезны**, а какие нет?

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

•-Мы с вами уже знаем, 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.

-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. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

Помни истину простую - лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.

- 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.

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.

-А сейчас давайте немного отдохнем:

Физкультминутка

Игра *«Покажи»*, она вам хорошо знакома. Приготовились, начали!

(**Воспитатель** называет части тела и органы, а дети показывая где они находятся, дотрагиваются до них ладонями).

Щёки, колени, подбородок, бока, затылок, ухо, живот, пятки, подмышки, шея, мозг, лёгкие, сердце, руки, голова…

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином В. 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.

- 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 Д много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

А вам без них лучше жить.

-Ребята, а вот еще один секрет **здоровья**. Это полезный чудодейственный напиток, который называется… А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в кафе “**Здоровей-ка”**.

- Как узнать, что в стаканах под салфеткой? *(Пробуют на вкус через трубочки для коктейля.)*

- Кто догадается, скажите мне на ушко. А теперь дружно, громко, чтобы все услышали, что напиток **здоровья это… молоко**.

-Молоко даёт человеку силу, красоту, **здоровье**, потому что в нем самом есть витамин Д и минеральные вещества, необходимые для роста и укрепления костей, зубов. Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте будем по очереди называть молочные продукты. Я начинаю – сливки. *(если дети затрудняются, помогаю с помощью подготовленных подсказок)* .

Подсказки:

- Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик.

- Его намазывают на хлеб.

- Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

- Вот какая длинная цепочка у нас получилась.

Молодцы!

•-Сегодня мы с вами узнали несколько секретов **здоровья**, какие продукты нужно есть, чтобы быть **здоровыми**.

: *«Заморочки из бочки»*.

Доставайте каждый себе сам вопрос, я буду зачитывать их, а вы отвечать.

(**Воспитатель** поочерёдно подносит бочку к играющим, они поочерёдно достают вопросы).

Вопросы для *«Умников»*

1. Когда можно есть сладкое? *(после еды)*.

2. Что нужно сделать перед едой? *(вымыть руки)*.

3. Можно ли есть на ходу? *(нет. Можно подавиться и пища попадёт в дыхательное горло)*.

4. Чем полезна и чем вредна жевательная резинка? (она очищает полость рта и зубы от остатков пищи, но если её жевать долго, она заставляет работать желудок в пустую).

5. Чем полезна морковь? (она полезна для зрения, в ней много каротина – витамина *«А»*).

Вопросы для команды *«Знаек»*

1. Почему сладкое вредно есть в любое время суток? *(могут заболеть зубы)*.

2. Что нужно делать после еды? *(полоскать рот от остатков пищи)*.

3. Полезны ли чипсы? *(жареная пища вредна для желудка)*.

4. Можно ли разговаривать во время еды? (нет. Даже есть поговорка: *«Когда я ем - я глух и нем»*).

5. Чем полезно молоко? (в нём витамин *«Д»*, оно богато кальцием, чем полезно для укрепление костей).

Следующая игра *«Совершенно, верно»*.

Я приготовила для вас игру-стихи. В ней я расскажу про полезные вещи, а вы мне отвечайте: «**Правильно**, **правильно**, совершенно верно!»

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь, очень строен и высок! *(дети отвечают)*.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис! *(дети молчат)*.

3. Чтобы **правильно питаться** – вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и винегрет! *(дети отвечают)*.

4. Не забудь перед обедом пирожком перекусить,

Кушай много, чтоб побольше свой желудок загрузить! *(дети молчат)*.

5. Нет полезнее продуктов вкусных овощей и фруктов,

И Серёже и Марине, всем полезны витамины! *(дети отвечают)*.

6. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела,

Хочет в гости к нам придти, да в дверь не может заползти! *(дети молчат)*.

7. Если хочешь быть **здоров**, **правильно питайся**,

Ешь побольше витаминов, спортом занимайся! *(дети отвечают)*.

Я для вас приготовила фрукты. Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, мандарина, киви, банана)*.