НОД в подготовительной группе по здоровьесбережению «Здоровое и вкусное питание»

*Цель:* закрепить и расширить знания о полезной и вредной пище, витаминах, содержащихся в полезных продуктах.

*Задачи:*

- расширить знания о том, какие продукты полезны для конкретных органов и систем организма;

- развить знания о том, где содержаться витамины и какие;

- развить и закрепить знания о полезной и вкусной пище;

- развивать умение работать в команде.

*Материалы и атрибуты:*

- проектор;

- дидактическая игра «Что для чего полезно?»;

- дидактическая игра «Витамины и продукты?»;

- медали;

- фишки для награждения синие и зеленые;

- фишки для рефлексии;

- слайды с полезными и вредными продуктами;

- набор миниатюрных продуктов;

- письмо от Карлсона;

- видеокамера;

- вопросы для викторины;

- игрушечные магазинные тележки;

- лист ватмана А2;

- вырезки из журналов и газет с изображением разнообразных продуктов;

- 2 корзиночки для зеленых и синих фишек.

*Ход НОД:*

1. Приветствие:

Встанем рядышком по кругу

Скажем «Здравствуйте» друг другу

Нам здороваться не лень

Всем «Привет!» и «Добрый день!»

Если каждый улыбнется,

Утро доброе начнётся!

«Доброе утро!»

1. Воспитатель: «Здравствуйте ребята! Сегодня к нам в гости прилетит Карлсон и проведёт с нами день! Где же он? Уже обещал быть!» Подходит к окну, там конверт. Это письмо от Карлсона. «Здравствуйте дети! Я собирался к вам в гости, но у меня разболелся живот и зубы. Я не слушал свою бабушку и объелся варенья, и много всего вредного. Вы так не делайте! Доктор сказал: «Кушать полезные продукты!» и ушел! Что за продукты? Может подскажете?

Скучаю по вам! Шлю привет! Скоро увидимся! Пошалим!

Ваш Карлсон!»

Воспитатель: «А что же он объелся, почему же у него живот и зубы разболелись?»

Ответы детей.

Воспитатель: Дети, давайте расскажем Карлсону как и чем нужно питаться? Запишем наше занятие на видео и отправим ему, он посмотрит, выздоровеет и прилетит всё таки к нам в гости.»

Ответы детей.

Воспитатель: «Предлагаю разделиться на 2 команды»

Процедура деления на команды: в непрозрачном мешочке фишки по количеству детей поровну зеленых и синих. Воспитатель подходит к каждому ребёнку, тот не глядя вытаскивает фишку, если зелёная – в команду зелёных, если синяя – в команду синих. Зелёные фишки – команда называется «Здоровые», а синие фишки – команда называется «Сильные». Дети наклеивают себе на одежду эмблемы, которые сами нарисовали накануне.

Воспитатель ставит на стол 2 корзинки для фишек за правильно выполненные задания. Одна с зелёной меткой для команды «Здоровые», другая с синей – для команды «Сильные».

Воспитатель: Начнём наше видеообращение к Карлсону с небольшого рассказа о полезных продуктах. Не все продукты, которыми питается человек одинаково полезны для здоровья. Правильное питание условие здоровья, неправильное приводит к болезни, в том числе живота и зубов. Чтобы быть здоровым нужно употреблять в сыром виде овощи, фрукты и ягоды, а так же мясо, молочные продукты, потому что в них есть полезные вещества и витамины. Пища должна быть разнообразной. Если питаться только фруктами (хотя они, конечно, очень полезны) исключив остальные полезные продукты – организм ослабнет. Кроме полезных, натуральных продуктов есть и такие, которые содержат различные виды вредных веществ, химические добавки, которые могут нанести вред здоровью. Это жирная, острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные резинки, конфеты.»

1. Станция «Завтрак»

Воспитатель: «Завтрак- это первый приём пищи после пробуждения. Давайте разберёмся, что же мы можем посоветовать Карлсону полезного скушать с утра, чтобы зарядиться бодростью и силой на весь день?»

Команды отвечают по очереди. За правильный ответ фишки кладём в соответствующую корзинку.

Слайды:

|  |  |
| --- | --- |
| чипсы | морковь |
| майонез | свежие овощи |
| конфеты | каша |
| шоколад | куриная грудка |
| сахар | сыр |
| пепси | яйца варёные |
| жвачка | рыба |
| кофе | листья салата |

Появляется слайд дети из одной команды отвечают – полезно или вредно. Затем второй слайд и т.д.. На слайдах с полезными продуктами всплывает весёлый смайлик, а на вредных – грустный и дети понимают, что они ответили правильно или неправильно. За правильный ответ – жетон в корзинку соответствующей команды. **Презентация прилагается.**

1. Станция «Витамины»

Рассказ воспитателя: «Когда в нашем организме много витаминов- он победит любую болезнь, и у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье. Витамины в нашем теле выполняют роль солдат, которые охраняют нас от злых, вредных микробов и разных болезней. Витаминов, к счастью, очень много и они очень разнообразны. Мы сегодня разберём А, В, С, Д.

Дидактическая игра «Витамины и продукты» 

Перед детьми на столе раскладываем карточки с названием витаминов А, В, С, Д и карточки с изображением продуктов, в которых они содержаться. Первой команде карточки с витаминами А,В, а второй команде – с витаминами С,Д, а карточки с изображением продуктов в общей стопке. Задача детей разложить продукты в соответствии с витаминами, которые в них содержаться. За правильный ответ – жетон в корзинку.

1. Станция «Викторина»

Воспитатель: «А теперь проверим, что вы знаете о полезном питании?» Команды отвечают по очереди, за правильный ответ – фишка в корзину.

- Все продукты одинаково полезны;

- Есть нужно очень быстро;

- Ужинать нужно прямо перед сном, чтобы не быть всю ночь голодным;

- Есть нужно один раз в день, чтобы не толстеть;

- Торты и пирожное самая полезная еда;

- В овощах, фруктах и ягодах содержится много полезных веществ и витаминов;

- Для зрения очень полезны чипсы;

- Конфеты и шоколад ни в коем случае нельзя есть.

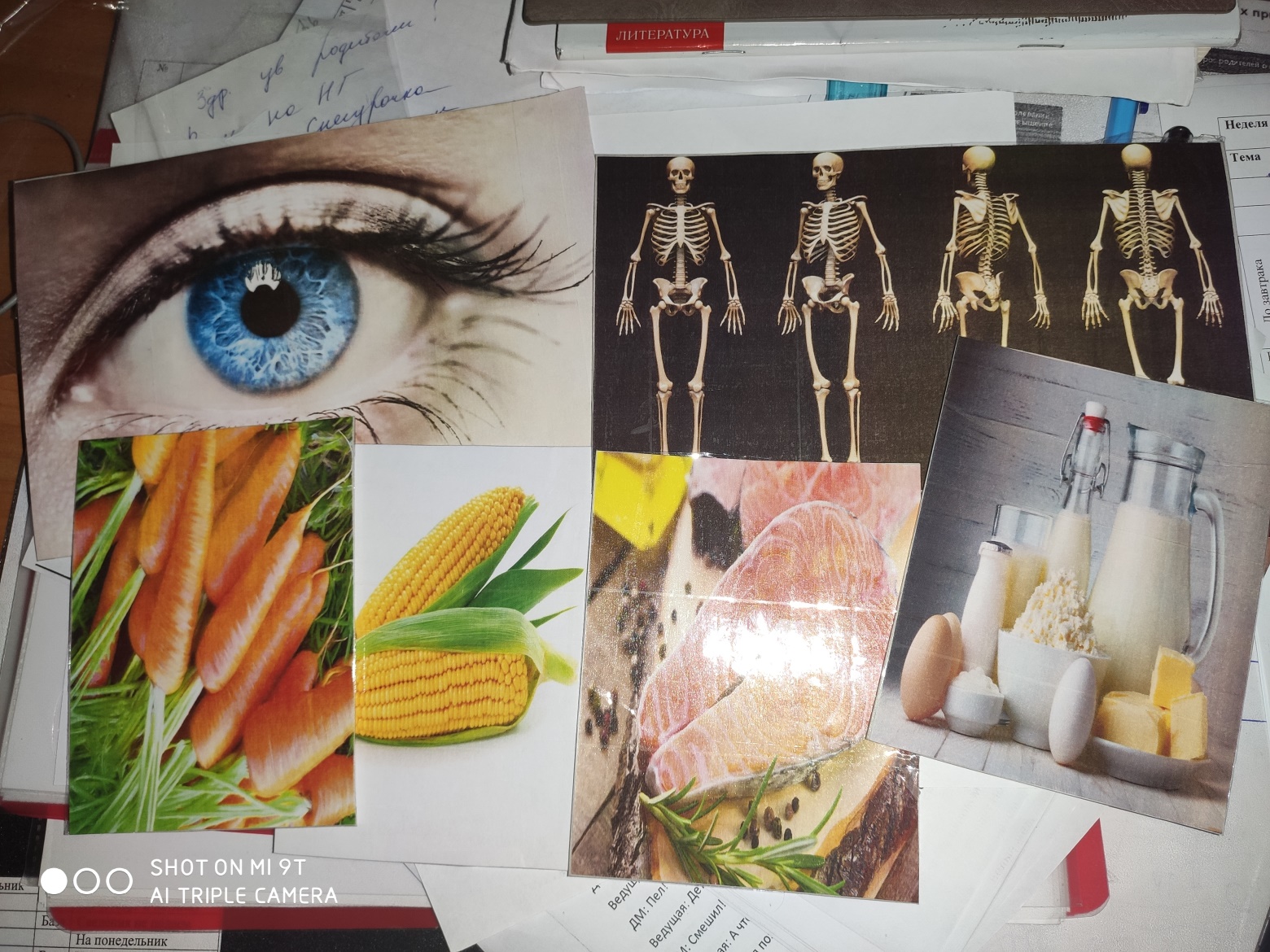
1. Станция «Эстафета»

Воспитатель: «Ребята давайте сами сходим в магазин и купим Карлсону полезных продуктов, чтобы он быстрее поправился и пришел к нам! Отправим их вместе с видео.»

Дети со своими командами встают в 2 колонны на старт. На финише «Магазин». Первые участники из каждой команды бегут в «Магазин» кладут в тележку полезный продукт и возвращаются к своей команде, передают тележку вторым участникам и т.д. Фишку получает та команда, в которой все игроки справятся с заданием быстрее и принесут только полезные продукты.

1. Станция «Что для чего полезно?»

Рассказ воспитателя. Полезные продукты очень разнообразны и вкусны. Ученые установили, что есть группы продуктов, которые особенно полезны для отдельных органов и систем человека. Одни укрепляют зубы и кости, другие восстанавливают работу печени, очищают кровь. Есть и продукты для поддержания хорошего настроения. Поможем Карлсону разобраться в этом.

Дидактическая игра «Что для чего?» 

Карточки: кости, зубы, печень, зрение, хорошее настроение лежать на столе. 5 карточек с продуктами полезными для костей, зубов и т.д. у одной команды и 5 у другой. Детям нужно правильно разложить карточки с продуктами, для чего они полезны. (Например: рыба, молочные продукты – для костей, сыр, бананы – для зубов и т.д.). За правильные ответы фишки в корзинку.

1. Обобщение. Станция «Здоровый плакат»

Воспитатель: «Дети давайте вместе с видео и продуктами отправим Карлсону плакат, который сделаем сами из вырезок из журналов и газет с изображением различных продуктов.»

Раздать командам по одному ватману разделив их карандашом на 2 части, сверху дети будут наклеивать вырезки полезных продуктов, а снизу вредных. Получится 2 плаката – один оставим в группе на память, а второй отправим Карлсону.

1. Награждение победителей медалями под звук фанфар. (Медали дети изготовили самостоятельно накануне, победитель определяется простым подсчетом фишек)
2. Рефлексия.

Воспитатель: «Ребята накануне мы вырезали и раскрашивали апельсины из картона, нарисовали мордочку, но не нарисовали ротик. А сегодня мне нужно узнать – понравилось вам наше сегодняшнее мероприятие или нет. Если понравилось - нарисуйте улыбочку – если нет - грустный ротик. Спасибо! Я вижу, что всем понравилось, мне очень приятно. А видео, плакат и продукты я отправлю Карлсону, чтобы он больше не ел вредные продукты, выздоровел и пришел к нам в гости.