**Конспект НОД в старшей группе**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

**«Какие продукты полезны?»**

Составила Кузеняткина М. Л.,

старший воспитатель МДОБУ №13

**Программное содержание:**

- Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид.

- Рассказать о вреде переедания.

- Закрепить знания детей о рациональном питании.

- Закрепить соблюдение детьми правил питания

- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

**Предварительная работа:**

Чтение: Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала

**Материал:**

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.

**Ход занятия**

**I**. Организационный момент.

(Воспитатель берет книгу С. Михалкова)

- Ребята, меня очень расстроил вчерашний день. Я увидела, что Алеша отказывался кушать. А сегодня он не пришел в детский сад, я позвонила маме и она сказала:- «У Алеши болит живот, и мы останемся дома».

- А как вы думаете, почему? (ответы детей).

Не давно я читала сказку про девочку Юлю и вот она напомнила мне кого-то, послушайте.

ПРО ДЕВОЧКУ, КОТОРАЯ ПЛОХО КУШАЛА. (С.Михалков).

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамамулечка! - Съешь с колбаской бутерброд.

Прикрывает Юля рот.

- Супик? - Нет.

- Котлетку? - Нет.

Стынет Юлечкин обед.

Что с тобою, Юлечка?

Ничего, мамамулечка!

- Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка! - Не могу, бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах-

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна. А тебе скажу, девица,

Все едят: и зверь, и птица,

От зайчат до котят

Все на свете есть хотят.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют.

Обожает фрукты - Слон.

Бурый Мишка лижет мед.

Обезьяна ест банан.

Сыр и сало любит Мышь.

Попрощался с Юлей врач- Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- НАКРМИ МЕНЯ, МАМУЛЯ!

Мнение детей:

Что вы предлагаете?

Советы детей.

Замечательные идеи, а как же сообщить об этом Алеше?

Идеи, предложения детей. (Если нет подходящей, то воспитатель сам предлагает)

Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Запишем всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Алеше, чтобы он знал, какая еда полезна.

**II.** Беседа о витаминах и полезных продуктах

- Что вы любите есть больше всего? (ответы детей)

- Для чего мы едим?(человек питается, чтобы жить). Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А– очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В- помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

**III. Физкультминутка.**

**IV**. Игра «Да нет»

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Есть надо быстро.  
Есть надо медленно.  
А как?

Пищу нужно глотать не жуя.

Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

V. Беседа о вредных продуктах

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

**VI.** Игра «Собери изображение».

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать что получилось и рассказать, чем они вредны.

Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»

- Сейчас я хочу отправить вас в магазин за покупками. Мы разделимся на 3 команды. Одна команда будет покупать полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, и третья команда продукты не полезные.

Подвести итог игры.

**VII.** Подведение итогов занятия.

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Мы отправим нашу кассету Алеше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.