

**Конспект НОД по программе**  
**« Разговор о правильном питании» в старшей группе**

**Тема:** *Правильное питание.*

**Цель:** формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания.

**Задачи:**

Расширить и уточнить представления детей о питании.

Развивать память, воображение, мышление.

Воспитывать заинтересованность в сохранении собственного здоровья.

**Задачи:**

Образовательные задачи:

-развивать интерес к своему здоровью

-закреплять знания детей о полезной пище

-формировать интерес к полезной пище

- расширять знание о полезной и не полезной пищи

- дать детям представления витаминах в полезной пище

Воспитательные задачи:

-создавать условия для воспитания заботливого и бережного отношения к своему здоровью

Развивающие задачи:

-развивать у детей желание употреблять в пищу только полезные продукты

-вызвать положительные эмоции о знании и пользе полезных продуктов

**Оборудование:** рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова, муляжи овощей, фруктов, выпечки, стихотворения, две корзинки, карандаши, карточки с продуктами, загадки.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами будем заботиться о нашем животике. Хотите узнать как?

**Дети:** Да!

Отгадайте загадку:

«Что на свете дороже всего?» (Ответы детей.)

(Здоровье.)

Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым?(Ответы детей.)

На интерактивной доске у нас с вами изображена таблица: в каких продуктах какие витамины содержатся. Давайте я вам по ней все расскажу. Объясню суть таблицы.

**Воспитатель:** Молодцы! Как вы внимательно слушали. А Хотите поиграть?

**Дети:** ДААА!

**Воспитатель:** Приглашаю две пары детей: на столе собраны продукты питания, необходимо одной паре в свою корзинку положить только овощи, вторая пара в свою корзинку кладет фрукты и ягоды.

**Воспитатель:** И что у нас осталось? Дети отвечают, что осталась на столах выпечка, которую не желательно кушать каждый день.

**Воспитатель:** интересно дети было? Что узнали? Как вы будете беречь свое здоровье? Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться. Рассматриваем страницу 6-7 в рабочей тетрадке. Беседуем, что мы видим.( Дети рассказывают.)

**Дети:** дети по очереди рассказывают...подвести их ответ к тому, чтоб сказали о заботе своего здоровья, о том, что необходимо употреблять овощи и фрукты ежедневно.

**Воспитатель:** какие Вы у меня Молодцы, если вы будете беречь свое здоровье, вы будете улыбчивыми, сильными и здоровыми.

Послушайте, пожалуйста, стихотворение С.Михалкова.

«О Девочке, которая плохо кушала». ( беседуем по стихотворению)

Что же стало с Юлей, если бы она не послушала доктора и продолжала плохо есть?

**Воспитатель:** А теперь вам загадки о фруктах и овощах! Готовы?

1) Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый – все довольны,

Так приятен он на вкус!

Что это за шар?

(Арбуз.)

2) Сижу на тереме,

Мала, как мышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед.

(Вишня.)

3) За кудрявый холодок

Лису из норки поволок,

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(Морковь.)

4) Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(Малина.)

5) Сам с кулачок,

Красный бочек,

Потрогаешь – гладко,

А откусишь – сладко.

(Яблоко.)

6) Как надела сто рубах

Заскрипела на зубах.

(Капуста.)

7) Прежде, чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

(Лук.)

8) Маленький, горький,

Луку брат.

(Чеснок.)

Как называются продукты, о которых говорится в загадках?

(Фрукты, ягоды, овощи.)

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ.

**Воспитатель:** А сейчас с вами откроем страницу 8 в рабочей тетрадке и приготовим зеленые, желтый и красный карандаши. Мы вместе с вами расставим флажки на полках с продуктами. Зелёные ставим около продуктов, которые можно и нужно есть каждый день. Желтыми флажками мы отметим продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день. А продукты, которые не следует есть часто, отметим красными флажками.

А сейчас мы проведем **физкультминутку- Игру** «Полезный и не полезный»

Условия игры: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: Яблоко, торт, огурцы, пирожное, кока-кола, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

Ребята, вы теперь знаете, что нужно кушать, чтобы быть здоровым.

Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма. Но и?...( дети рассказывают)

**Воспитатель:** Молодцы! Теперь мы с вами знаем, что очень важно заботиться о своем здоровье и следить за питанием.

