НОД на тему: « Здоровая и вредная еда» в средней группе

<u>Цель</u>: Формировать представления детей о здоровом образе жизни, о правилах здорового питания

<u>Задачи:</u>

Образовательные: - расширять представления детей о вредной и полезной пище, и её необходимости для жизнедеятельности организма человека, формировать представление о правильном питании, познакомить с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».

Развивающие: - развивать умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.

Воспитательные: - воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своём здоровье, воспитывать положительное отношение к полезным и отрицательное отношение к вредным продуктам питания, воспитывать культуру питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Предварительная работа: рассматривание изображений продуктов питания; беседа на тему: «Какая еда полезна»; чтение пословиц о здоровье; чтение рассказов о еде.

Демонстрационный материал: предметные картинки с

изображением продуктов питания.
Раздаточный материал: картинки продуктов питания
Ход занятия:
Вводная часть.
Игра-приветствие
Встанем рядышком по кругу. Скажем: «Здравствуйте!» друг другу.
Если каждый улыбнется – утро доброе начнется.
– Ребята, как вы думаете что является главным богатством для человека? (здоровье).
– Как сохранить здоровье? (гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, правильно питаться)
- Нам в детский сад пришло письмо от доктора Айболита.
– Здравствуйте, дети! Звери из Африки заболели. Пригласили меня их лечить. Не могли бы вы прислать мне посылку с полезными продуктами, а то в пустыне нет магазинов.
– Дети, а вы согласны помочь Айболиту? (да). Тогда нам нужно будет добраться до супермаркета . Он находится в трех остановках от сюда.
–Очень полезны пешие прогулки. Следуйте за мной **«Дорожка препятствий»**
- Остановка «Молочная»
Рассматривание плаката «Чем полезно молоко»
- Ребята, давайте посмотрим, чем полезно молоко? (укрепляет зубы, кости, волосы, для хорошего сна, много витаминов, чтобы не болеть, расти сильными и здоровыми) - Какие продукты изготавливают из молока? (дети рассматривают выставку молочных продуктов и называют их: масло, сливки, творог, кефир, йогурт)
- Давайте, сварим вместе полезную молочную кашу.
Потешка с имитацией:
Утором кашу я варю.
В миску молока налью: «буль-буль»
Положу туда крупу: «с-с-с»
И поставлю на плиту.
Будет каша хороша.
Ешьте, дети, не спеша
- «Пейте, дети, молоко - будете здоровы!»
- Отправляемся дальше в путь (по дорожке «препятствий» добираемся до следующей остановки.
Остановка «Витаминная»
- Как вы думаете, почему она так называется? (видим овощи и фрукты, а в них много витаминов)
- Для чего нужны витамины?

Загадки об овощах и фруктах
Красна - девица сидит в темнице, а коса на улице (морковь)
- Кто знает, чем она полезна? (для глаз, крови, зубов, от простуды, для живота)
раздевает, то слезы проливает (лук) - Чем полезен лук? (Сидит дед во сто шуб одет.
Кто его улучшает аппетит, борется с вирусами)
Всех круглее и краснее. Он в салатах всех вкуснее. И ребята с давних пор любят вкусный… (помидор)
Летом в огороде свежие, зеленые, А зимою в бочке – крепкие, соленые
Как наела сто руках, захрустела на зубах (капуста) - Чем она полезна? (в соленой капусте сохраняются витамины, при порезах кровь быстрее останавливается)

- Какие блюда можно изготовить из овощей и фруктов? (салаты, борщ, рагу, компот, варенье) - Предлагаю сварить борщ. Какие овощи мы возьмем для этого? (свекла, капуста, лук, картофель, помидор) . Прежде чем положить это в кастрюлю, что нужно сделать? (помыть, порезать)

Пальчиковая игра
Мы капусту рубим-рубим
Мы капусту солим-солим
Мы капусту трем-трем
Мы капусту жмем-жмем
Жмем и в рот кладем
- Овощи помыли, порезали.
Какой еще ценный продукт кладут в борщ? (мясо) Его нужно обязательно есть. В нем содержатся витамины, питательные вещества, необходимые для роста и развития человека. Чтобы расти крепкими, сильными и здоровыми положим в кастрюлю мясо, нужные овощи и сварим. Прежде, чем есть – остудим.

Дыхательное упражнение «Остуди борщ»
- Мы поели, сил у нас прибавилось. Отправляемся дальше в путь
(по дорожке доходим до следующей остановки)

Остановка «Вредные продукты»
(На волшебном дереве прикреплены картинки с изображением вредных продуктов)
- Давайте, их назовем (чипсы, газированная вода, сухарики, колбаса, соль, сахар)
- Ребята, присаживайтесь за столы. Проведем эксперимент и посмотрим, чем же вредны сухарики и чипсы (дети делают вывод, что сухарики разбухли в воде, так же они разбухают в желудке. Они соленые. Чипсы после опускания в воду, завернем в салфетку. Увидим, что она окрасилась и жирная.
– Теперь мы знаем какие продукты полезные и вредные и сможем собрать посылку для доктора Айболита. **Остановка «Супермаркет» -** Перед нами

много разных продуктов. Нужно выбрать только полезные продукты . Какие продукты мы собрали в посылку? (овощи, фрукты, мясо, яйца, молочные продукты) **Рефлексия -** Какое доброе дело мы с вами сегодня сделали? - Какие продукты считаются вредными?