Конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию

Воспитатель МКДОУ № 5 «Звездочка»

р. п. Охотск: Григорьева С. В.

**Тема: Полезная и вредная еда**

Цель: Формирование у дошкольников бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.   
Задачи.   
*Образовательные.*  
• Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.  
• Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.  
• Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.  
• Закрепить основные понятия: личная гигиена, витамины, полезные и вредные продукты.  
*Развивающие.*  
• Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.  
*Воспитательные.*  
• Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход НОД

1. Организационный момент

*Дети заходят в зал. На экране заставка «полезная и вредная еда» (Слайд 1)*

**-** К нам пришли гости,  давайте поздороваемся с ними. Ребята, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:  
Здравствуй, Мир! *(дети поднимают руки вверх)*  
Здравствуй, Свет! *(руки в стороны)*  
Здравствуй, добрый Человек! *(дети протягивают руки вперед)*

- А что значит слово «здравствуйте»?

*Ответы детей.*

- Правильно, мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

2. Основная часть

- Ребята, нам пришло от письмо от Карлсона, послушайте, что он нам пишет.



*«Здравствуйте, ребята, меня зовут Карлсон. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но, к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».*

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Карлсону. А как мы  можем это сделать? Расскажите нашим гостям, что нужно делать, если кто-то заболел?  
*Ответы детей.*

 - Правильно, если кто-то заболел нужно остаться дома и вызвать врача из поликлиники. А если совсем плохо, очень высокая температура, то позвонить в скорую помощь по телефону «03».  А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть?

*Ответы детей.*  
 - Да, дети, необходимо заботиться о своем здоровье. А, что такое здоровье? Здоровье – это когда доброе утро, удачный день, весёлое настроение. Оно необходимо всем живым существам. Нужно уметь и хотеть заботиться о своём здоровье. Ведь его так легко потерять.

Как вы думаете, почему заболел Карлсон?

*Ответы детей.*

**-** Почему их называют вредными?  
*Дети:* От них может заболеть живот или зубы.

- Вредные продукты могут содержать различные химические добавки, поэтому могут принести вред здоровью человека. Это жирная, острая пища, сухарики, чипсы, газированные напитки.*(слайд 2)*

- А какие полезные продукты вы знаете?  
*Ответы детей.*

- Что содержится в полезных продуктах?

*Ответы детей.*

- Ребята, что вы знаете о витаминах, для чего они нужны?

*Дети:* Витамины нужны, чтобы быть здоровыми, крепкими, сильными, не болеть.

*-* А какие прячутся витамины в продуктах нам сейчас расскажут дети.

*София (слайд 3)*

Я витаминка А.

Меня запомнить просто:

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.



*Сабрина (слайд 4)*

Витаминкой В назвали

Строго-настрого сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

*Максим (слайд 5)*

Хоть и кислый я на вкус

Витаминкой   С зовусь

И живу в лимоне.

Улыбнитесь, Сони!

*Рома Е (слайд 6)*

Я – витамин Д.

Рыбий жир всего полезней.

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

*Рома Г*

Мы на солнышке лежали

Витамин Д принимали.

Кто же мы теперь? Ребятки?

Или просто шоколадки?

- **Предлагаю поиграть в игру!**

Если я буду говорить про полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос *«Да»*, если про вредную **—** отвечайте *«Нет»*.

-Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

-Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

-В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

• Щи - отличная еда, щи - **полезны детям**?

• Мухоморный суп всегда, есть **полезно детям**?

-Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

• Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

-Овощей растет гряда, овощи **полезны**?

-Сок, компот на обед, пить **полезно детям**?

-Съесть мешок большой конфет - это **вредно**, дети?

Воспитатель: Лишь **полезная еда**, на столе у нас всегда!

А раз **полезная** еда - Будем мы здоровы? Дети *(хором)*: Да!

-Ребята, кроме **полезных** и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные **вредные вещества**, химические добавки и могут принести **вред здоровью человека**, а особенно ребёнка. Это жирная, острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты. *(смотрим на экран, слайды со вредными продуктами)*

-Дети, скажите а каши полезны? Давайте сварим кашу. *(Игра проводится в кругу, проигрываем по ролям)*

*Слайд 7*

1,2,3 Кашу нам горшок вари

Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем

Наливаем **молоко** *(выходит Молоко в центр)*



Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем

Сыпем **соль.** *(выходит Соль)*

Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем

Сыпем **сахар.** *(выходит Сахар)*

Мы внимательными будем-

Ничего не позабудем

Насыпаем мы **крупу.** *(выходит Крупа)*

Каша варится пых-пых*(2)*

Для друзей и для родных. *(оставшиеся дети в кругу поднимают руки вверх)*

-Ребята, а вы все, конечно же, знаете правила здорового питания! Давайте вместе попробуем сформулировать, а помогут нам волшебные картинки!

*(Смотрим слайды и формулируем правило)*  
Правила питания:

* *Перед едой нужно мыть руки. (слайд 8)*

**

* *Не переедай. (слайд 9)*
* *Ешь аккуратно. (слайд 10)*
* *Не бери в рот сразу много еды. (слайд 11)*
* *Не говори с полным ртом. (слайд 12)*
* *Овощи и фрукты перед едой нужно мыть. (слайд 13)*
* *Не ешь на ходу. (слайд 14)*
* *Пользуйся столовыми приборами. (слайд 15)*

- А еще ребята для того, что бы быть здоровыми, нужно часто бывать на свежем воздухе. В любое время года, надо гулять. А по утрам делать зарядку. Для чего мы делаем зарядку?

*Дети: Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными.*

- Давайте мы сделаем зарядку.

*Физкультминутка «Детки по лесу гуляли»*

Детки по лесу гуляли, за природой наблюдали. *(ходьба на месте)*

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики согрели. *(встать на носки, руки через стороны вверх)*

Мы присели под кусток, чтобы отыскать грибок. *(приседают)*

Встали, потянули спинку, *(потягиваются)*

Вновь шагаем по тропинке. *(ходьба на месте)*

А теперь вращаем ручки, *(вращение кистями рук)*

Словно разгоняем тучки.

Гоним их вперед-назад

По 12 раз подряд. *(вращение прямых рук назад и вперед)*

Приседаем ниже, глубже,

Как лягушка в теплой луже. *(приседания)*

Прыг – и нету комара! *(прыжки)*

Вот веселая игра!

Отдохнули, порезвились, *(глубокий вдох и выдох)*

И на стулья опустились. *(садятся)*

- Ребята, пока мы делали зарядку, к нам пришли Вред и Польза. Давайте покормим их. Вред накормим вредной едой, а пользу полезной.

*Дети кладут карточки с вредной едой Вреду в рот, а с полезной Пользе.*

**

3. Заключительная часть

- Вы, ребята, молодцы! Я за вас спокойна. Вы знаете вредные и полезные продукты!

Ой смотрите, кто к нам прилетел.

Вносит игрушку Карлсона, от его имени говорит:

- Спасибо, ребята, я все понял, теперь буду питаться только здоровой и полезной пищей, обязательно делать зарядку, следить за своим здоровьем.

