

## **Конспект НОД по формированию здорового образа жизни в средней группе**

Тема: «*Здоровая пища*»

Задачи:

1. Обучающие: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «*питательные вещества*», «*правильное*», или «*здоровое питание*».
2. Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила **здорового питания**.
3. Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему **здоровью и здоровью окружающих**. Воспитывать желание вести **здоровый образ жизни**.

Оборудование:

кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;

слайды с изображением продуктов

Активизация словаря: «*питательные вещества*», «*правильное*» или «*здоровое питание*».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и **здоровой пище**.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

На проекторе выставляются картинки с продуктами питания.

Воспитатель называет витамин – дети говорят в каких продуктах он существует.

Слайд 2

Слайд 3

Слайд 4

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять **разнообразную пищу**, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется *«правильным»* или *«здоровым питанием»*.

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну **Здоровячков** и познакомимся с доктором «**Здоровая пища**».

-Ну что, готовы? Сядьте поудобнее, наш поезд отправляется:

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут в страну **Здоровячков** **компанию ребят**»

-Пока мы едем давайте немного отдохнем

Физминутка

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

Воспитатель: Ну, вот и страна **Здоровячков**.

Появляется Доктор **здоровая пища**.

Доктор ЗП: Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

Дети: Здравствуй, доктор.

Доктор ЗП: Зачем пожаловали?

Воспитатель: Хотим, чтобы ты рассказал нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть **здоровыми и сохранить свое здоровье надолго**.

Доктор ЗП: С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такой **здоровый и никогда не болею**. Да потому что я правильно питаюсь.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

Дети: Да.

Доктор ЗП: Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (*салат*) слайд 5

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (*сок*) слайд 6

Знай, корове нелегко

Делать детям (*молоко*) слайд 7

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (*сметану*) слайд 8

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (*хлеб*) слайд 9

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (*щи*) слайд 10

За окном зима иль лето

На второе нам – (*котлета*) слайд 11

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (*мясо*) слайд 12

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (*крупы*) слайд 13

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (*продукты*) слайд 14

Доктор ЗП: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Дети: Да

Воспитатель: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи.

А еще наши дети знают, из каких овощей готовится борщ, и сейчас мы тебе покажем.

Игра «*Юный кулинар*»

Ребята, а молоко вы любите пить?

Дети: Да, любим

Доктор ЗП: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Воспитатель: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

Воспитатель: Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

Доктор ЗП: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране **Здоровячков**.

Доктор ЗП: Сейчас вы увидите на экране картинки. Если на картинке полезный продукт – то вы хлопайте в ладоши. Если – не полезный, то вы ничего не делаете .

Слайд 15 рыба

Слайд 16 пирожное

Слайд 17 яйца

Слайд 18 конфеты

Слайд 19 овощи

Слайд 20 лимонад

Слайд 21 фрукты

Слайд 22 чипсы

Слайд 23 творог

Слайд 24 хот-дог

Слайд 25 каша

Слайд 26 йогурт

Игра «*Полезные и неполезные продукты*»

Доктор ЗП: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое **здоровье надолго**. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете **здоровыми** :

1. Главное не переedayте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей тысячи, а **здоровье одно**.

А вот ребята вам угощение яблочки наливные из моего сада. Кушайте на **здоровье**. До свидания, мне пора.

Доктор Здоровая Пища уходит.

Воспитатель: Ребята, что можно кушать, а что нельзя.

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переedayть, нужно есть больше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стране **Здоровячков**.

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко. сметану, творог, кашу.

ИТОГ:

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти **здоровыми**, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

А сейчас нам пора отправляется в **группу**. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут **обратно в группу компанию ребят**».