

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-
речевому развитию воспитанников №121
МБДОУ – детский сад № 121

620085, г.Екатеринбург, ул. Братская, 16а/ул. Титова, 13а тел/факс (343) 297-20-14/289-00-43,
121-detsad@mail/ru

Конспект НОД
в старшей группе
детского сада
«Питание человека»

Разработала: Мягкова Е.Ю.
воспитатель МБДОУ № 121

г. Екатеринбург

Конспект НОД для детей старшего дошкольного возраста «Питание человека»

Цель: Систематизация и обобщение знаний о безопасном и здоровом питании.

Задачи:

1. Закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.
2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.
3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

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

Скажите, человек может прожить без еды?

Ответы детей

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

А чем питается человек?

Ответы детей (мясо, рыба, молоко, овощи)

Воспитатель: А животные питаются?

Ответы детей

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?

Ответы детей (витамины)

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домики где они живут.

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

Воспитатель: А вы хотите узнать больше о здоровой пище? Для этого нам надо с вами размяться.

Солнце, воздух и вода (обычная ходьба)

Наши лучшие друзья.

За здоровьем мы идем (ходьба на носках)

И корзиночку несем

От простуды и ангины

Нас спасают витамины.
Творог, овощи и фрукты (ходьба на носках)
Всем полезные продукты.
Меньше сладкого, мучного (ходьба на пятках)
Стройными мы станем снова.
Побежим мы за здоровьем
Легким бегом не спеша,
Укрепим мускулатуру
И осанку и фигуру.
За здоровую едой
Проскакали мы с тобой.
Упражнение для дыхания.
«Чайник»

Чайник на плите стоял – вдох
Через носик пар пускал – выдох
Паф – паф – паф.

ОРУ.

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руки протяните,

Яблоко сорвите.

(И. П – о. с. подняться на носки поднять руки вверх – потянуться, вернуться в и. п)

По лесу медведь идет,

Этот мишка ищет мед

Он голодный, невеселый

Где живут лесные пчелы?

То направо повернется,

То налево поглядит

Где здесь рой пчелиный вьется?

Кто среди кустов жужжит?

(И. П – руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1- поворот вправо, 2- поворот влево)

В огороде огурцы

Свежие зеленые,

Наклоняйся до земли

И в котомку собери.

Много витаминов в них

И полезные они.

(И. П – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Наклоны)

Мы, картофель из земли

Выкопать решили,

Приседали, собирали,

И в ведро сложили.

Вот какие молодцы,

Потрудились от души.
(И. П – руки на пояс. Приседания)

Мы попрыгаем немножко,
Как по веточки горошки.

Зеленые, кудрявые,
Полезные и славные
(прыжки на двух)

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

Ответы детей (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?

Ответы детей

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми и никогда не болеть, нужно правильно питаться. А вот как правильно питаться вы узнаете, отгадав загадки.

Воспитатель: Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (*салат*)

Будет строен и высок,

Тот, кто пьет фруктовый (*сок*)

Знай, корове нелегко,

Делать детям (*молоко*)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (*сметану*)

Знает твердо с детства Глеб,

На столе главней всех (*хлеб*)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (*щи*)

За окном зима иль лето,

На второе нам – (*котлета*)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (*мясо*)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (*крупы*)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (*продукты*)

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

Ответы детей

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

Ответы детей (сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки)

Воспитатель: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

Игра «Полезные и неполезные продукты»

Воспитатель: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. Запомните Золотые правила питания 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.