**Конспект нод в старшей группе на тему: «Правильное питание».**

**Программное содержание:**

-Закрепить знания детей о рациональном питании.

-Закрепить соблюдение детьми правил питания.

-Помочь детям понять, сто здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной , но и полезной.

**Материал:** кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы обозначающие витамины, письмо.

**Ход занятия.**

**1.Организационный момент.**

-Ребята, я сегодня пригласила к нам в гости Хрюшу из передачи «Спокойной ночи малыши».

(воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка от него: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».

-А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей)

-Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю?

Давайте поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезная.

**2. Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Ребята, что вы любите есть больше всего? (ответы детей)

-Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить)

Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- Скажите в чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

-Для чего они нужны? (ответы детей)

Ребята, я хочу вам рассказать немного о витаминах.

Витамины обозначаются буквами **А, В, С, Д.** (выставляю буквы на мольберт)

Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке. (выставляю картинки продуктов)

Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д – делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

**3.Физминутка.**

1.Мы корзиночки берём,

Хором песенку поём.

2.Мы ребята молодцы,

Собираем огурцы.

3.Ифасоль и горох,

Урожай у нас не плох.

4.Ты пузатый кабачок

Отлежал себе бочок.

5.Не ленись не зевай,

А в корзину полезай.

6.Едем, едем мы домой,

На машине грузовой.

7.Ворота отворяй

Едет с поля урожай.

**4.Игра «Да, нет».**

-А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок, а если нет красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки.

2. Есть нужно в любое время, даже ночью.

3. Есть нужно те продукты которые полезные для здоровья.

4. Есть нужно быстро.

5. Пищу нужно глотать не жуя.

6 .Полоскать рот после еды вредно.

-Мы с вами повторили правила питания.

-Скажете, для чего нужны эти правила? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу)

**5.Беседа о вредных продуктах.**

-Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

-Чем вреден торт? Лимонад? (ответы детей)

-Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в малых количествах.

-И вместо кока-колы лучше пить компот из сухофруктов, т.к. в нём очень много витаминов.

-Я предлагаю вам сварить компот.

**6.Игра «Сварим компот».**

-Из чего будем варить компот? Почему?

Дети варят компот .

**7. Игра «Кто быстрее наполнит корзину».**

-Сейчас вы отправитесь в магазин за продуктами. Но сначала разделимся на 3 команды. Первая команда будет покупать – полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, а третья команда продукты не полезные.

Подвести итог игры.

**8. Подведение итога занятия.**

-Что о еде вы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно делать?

**Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем быстрого выздоровления.**

**Дети читают стихотворения.**

1ребёнок.

В жизни нам не обходимо

очень много витаминов.

Всех сейчас не перечесть,

нужно нам побольше есть.

Мясо, овощи и фрукты-

натуральные продукты.

2 ребёнок.

Кушай овощи дружок-

будешь ты здоровым.

Если есть не будешь лук-

сто болезней схватишь друг.

А не будешь есть чеснок-

то простуда свалит с ног.

3 ребёнок.

До расти нам до небес –

поможет каша «Геркулес».

А улучшить зрение-

черничное варение.

4 ребёнок.

А вот чипсы знай всегда-

это вредная еда.

Конфеты, пряники, печенье-

портят зубкам настроение.

Вы не пейте кока-колу, не полезная она,

а попейте лучше квас - он вкуснее во сто раз.

**Конспект нод в старшей группе на тему: «Правильное питание».**

**Воспитатель: Кононова О.А.**