Конспект проведения НОД

в подготовительной группе
 Тема: «Почемучка в гостях у ребят»

Автор: Сескутова Марина Владмировна

Воспитатель МДОУ «Детский сад № 7 г. Вольска Саратовской области»

**Основная образовательная область «Познавательное развитие»**Цель: развивать знания о правильном питании и здоровом образе жизни.
Задачи:
**Образовательные задачи.**
1. Уточнить знания детей о значении питания в жизни человека, о пользе витаминов на организм и здоровье, о «полезных» и «вредных» продуктах, закрепить правила поведения во время еды, упражнять в приготовлении витаминных салатов.
**Развивающие задачи.**1. Развивать непринужденную беседу, умение отвечать на вопросы.
2. Расширять и уточнять знания об окружающем, продолжать обогащать и активизировать словарь детей.
**Воспитательные задачи.**Воспитывать осознанное отношение к правилам правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Предшествующая работа:** чтение и рассматривание рабочей тетради. «Разговор о правильном питании», «Детская энциклопедия», загадывание загадок об овощах, фруктах, я годах.

**Материалы и оборудование:** кукла Почемучка, таблица «Полезные продукты», перчатки с названием витаминов А, В, С, плакаты «Правила поведения во время еды», баночки с витаминами, картинки с овощами, фруктами, ягодами, продукты для приготовления салатов, посуда, фартуки.

Ход ООД:
Дети сидят полукругом
**1. Организационный этап.**
*(Входит воспитатель с ростовой куклой Почемучка.)*
Почемучка: Здравствуйте, ребята!
В.: Здравствуй, Почемучка, где ты был?
Почемучка: Я гулял на улице, так здорово! Я такой голодный, сейчас возьму из холодильника колбасу, сделаю большой бутерброд и запью все это газировкой.
В.: Нет, Почемучка, лучше всего тебе съесть горячий суп и второе. Ты ведь потратил много сил и должен пообедать.
Почемучка: Почему? Какая разница что есть, главное не чувствовать голода.
В.: А ты думаешь, мы едим, чтобы не быть голодными?
Почемучка: Конечно!
**2. Основной этап.**В.: А вот садись и послушай, что тебе ребята скажут.
В.: Ребята, зачем человек ест? *(Чтобы жить, быть здоровым и т.д.)* Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда нужна нам для жизни, ведь в ней есть питательные вещества, которые нужны нашему организму.
Почемучка: Почему питательные вещества, что это такое?
В.: Ребята, какие питательные вещества вы знаете? Как называются витамины? *(А, В, С)* Витаминов очень много, но эти самые главные.
 Никогда не унываем
 И улыбка на лице
 Потому, что принимаем
 Витамины А, В, С.

В.: Каждый из них помогает нашему организму быть здоровым. Они наши помощники. Ребята, зачем нужен витамин А? *(Он важен для зрения)* Витамин В? *(Для хорошей работы сердца)* Витамин С? *(Бережет организм от простуды)* А еще вам нужны витамины, чтобы расти.
Почемучка: А я видел в «Аптеке» баночки, пузыречки, на которых написано «Витамины».
В.: Да, Почемучка, витамины есть в драже, но их нельзя употреблять больше 1-2 драже в день и обязательно надо спросить у взрослых, можно ли взять в рот эту витамину или нет. Полезнее всего для нашего организма есть продукты, в которых уже есть витамины.
Почемучка: Почему? Наверное, это самые вкусные продукты?
В.: С этими продуктами мы встречаемся каждый день, их называют «полезными продуктами». А вот в каких продуктах этих витамин больше всего, ребята тебе расскажут. *(«Игра с перчатками»: Ребенок-ведущий надевает на руку перчатку, на которой, обозначающие название витаминов А, В, С. Дети по очереди называют продукты, в которых встречаются эти витамины. Ребенок показывает карточку с изображением этого продукта, которая прикреплена к перчатке с помощью ленточки.)*В.: Ребята, а в каких продуктах больше всего витаминов? *(В овощах, фруктах, ягодах)* Да это кладовая витаминов. Их можно есть в сыром и вареном виде. Что можно приготовить из овощей, фруктов, ягод? *(Компот, овощной суп)* А давайте споем песню, как сварить овощной суп. *(Дети поют песню «Хозяйка однажды с базара пришла» с движениями)*В.: Многие овощи хоть и горькие на вкус, но очень полезные. Отгадайте загадку:
 И зелен, и густ
 На грядке вырос куст
 Начали щипать -
 Стали плакать и рыдать
*(зеленый лук).*В.: Ребята, сейчас зима, где можно взять зеленый лук? *(вырастить самим на окне)* Кто помнит поговорку о луке? *(Лук от семи недуг)* С чем борется лук? *(с простудой, с микробами).* А какой еще овощ отгоняет простуду и другие болезни? *(чеснок).* Лук и чеснок нужно есть обязательно и мы не будем болеть. Теперь ты понял, Почемучка, что такое «полезные продукты»? Но есть еще также продукты, которые можно есть, но в малых количествах. *(Показываю таблицу.На ней изображены разные продукты: молочные, кондитерские, мясные, крупы, жевательная резинка, около «полезных» продуктов складывают солнышко.)*
В.: Объясни, почему ты приложил солнышко к молоку? *(он полезный продукт и т.д.)* Какие молочные продукты вы знаете? Что будет, если питаться одними сладостями? *(Лишний вес, кариес)*
Ты попробуй-ка решить
Не хитрую задачу.
Что полезнее жевать -
Репку или жвачку?
*(Дети объясняют, почему)*В.: Мы назвали много полезных продуктов, есть надо разнообразную пищу, чтобы быстро расти, быть крепкими, здоровыми. Ты запомнил, Почемучка? Ребята много рассказывали о пище, но забыли назвать правила во время еды. Посмотрите на плакаты с самыми важными правилами. Их надо выполнять, чтобы не болеть.
1. Мой руки с мылом перед едой.
2. Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай с закрытым ртом.
3. Во время еды не разговаривай. «Когда я ем, я глух и нем»
4. Ешь в меру, не переедай.
5. Овощи и фрукты мой хорошо.
В.: Почемучка, ты запомнил правила?
Почемучка: Эти правила я никогда не забуду, ребята, и буду стараться их выполнять.
В.: А сейчас мы научим тебя готовить витаминные салаты *(Дети подходят к столу, надевают фартуки, на столе овощи: капуста, морковь, свекла, лук, вареный картофель, растительное масло).*В.: Какие салаты можно приготовить из этих овощей? *(Дети предлагают варианты салатов, смешивают овощи с растительным маслом.)* Какие названия вы дадите этим салатам? *(Дети называют салаты:«Витаминный», «Здоровье», «Улыбка» и т.д.)*В.: А сейчас, Почемучка, угощайся, пожалуйста, приятного аппетита. *(Почемучка моет руки, пробует салаты, хвалит детей)*Почемучка: Ну, мне пора бежать, ребята. Я сегодня столько нового узнал о правильном питании. Я теперь всегда буду питаться правильно, чтобы не болеть. До свидания. *(Почемучка уходит)***3. Рефлексия.**
В.: А вам, ребята, что больше всего понравилось? Что нового вы сегодня узнали? *(дети рассказывают).*

**Список источников**

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред**.** Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
2. Т.А. Шорыгина. Беседы о человеке с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. А.И. Иванова. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. - М.: ТЦ Сфера, 2004.

**Электронные ресурсы:**

1. [maam.ru](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.maam.ru%2F)›[detskijsad/skazka-o-zdorovom-pitani.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fclck%2Fjsredir%3Fbu%3Dec2s%26from%3Dyandex.ru%253Bsearch%252F%253Bweb%253B%253B%26text%3D%26etext%3D1933.7d5xqF6qVKotOR-5tSXyKuYvUvaj2XaYGINvZERs-nkgwIIwwnnTHnBkRcfgUxiKHxqOTzqwHoV7TONV8TCf7BOJZGJX1VXZdqelMBrlBUKFlDAUwKeSufED_twMSKLgoI9Et_RSoL3Yi6eHSfbQ2g.d507356ceb6f9567abdcdd387fcf65c2c582b83a%26uuid%3D%26state%3DPEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdh55VB9hR14QS1N0NrQgnV16vRuzYFaOEW3sS9ktRehPKDql5OZdKcdyPvtnqWJx7xVmlzv2d91vjZg0Z9epfOOZDBWodRTix%26%26cst%3DAiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk5wtcXW1oVrQ2rC4oUW1pgxOetvZOw9kJGPZg5WlQhEeat65EDwTEYUvthzbKbIONG6TsZ64vZWBkEpnd-xjMhp2HV8D951kVbfe3MdKJBJa94aNk-b7SzY2QqWU9MbdFP_XcO_KtxZAb06izzBoii85KooXyLRubya_gtI1FMQbK4XF01lHgGJhzAnytTdART_XbtwqLAAHe8DUVB7POFG-LOw-5v8WvfHyU8CtHpVeg-aMLkmF35M%2C%26data%3DUlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXUFJWLUhmalcwV3NJTTNNaHlrQzJYSmtVZWVoaFdXZU1JNG4zNU94SEh5RlRkRHRVendvdFVOenByWkFhSzkxeGRfaXk4T3hzUFFuYzhvcG1qQzlhTFlPczlseVctSWZiZk9qbkZDODd5czN5VHlVSHk0eGRVQi0wMTQ5c1FSLXpnLCw%2C%26sign%3D3f1f1bb4cfd7c01ba2aab307d06359cc%26keyno%3D0%26b64e%3D2%26ref%3DorjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpVBUyA8nmgRH5pjAsQ9jusl2sLNmggyBFpQgBQQBq-MUvXFc8YiYKT2i26SmJaafkUF4LovN5JKdLOw3XpUyOxcsTdVkaX9O-Ht1tK1FOe_pP9H0AFhkGyV2LNxeS4CdsZz_Fw-MW1gamm2dYjhXj-JilPwe6QTPt_JPdO3l6W8GEVMdyGdLc-dvp55IggnvjBtfwj47oMtGhSdoIV3TCgzeRYFbw8P2oQhxUZ_klzGkdaaj5HINTlDv8rlnfG36uJJuCV1zWxhwz9izOryn6A31Txhb2RV48Y2XwS3VHfHeGKJ4DnEaWeu5_jN7VILyrVefUgkEH2gbjA6iq9KoS88s-bFm_5p_q%26l10n%3Dru%26rp%3D1%26cts%3D1538911409301%26mc%3D5.160225673338084%26hdtime%3D180285)
2. http://yarmama.com/blogs/igraem-vmeste-s-detmi-ili-chem-zanjat-rebnka/pro-to-kak-mikrob-marusyu-ruchki-nauchil-myt.html
3. [http://multonlain.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmultonlain.ru%2F)
4. http://happy-with-kids.ru/news/ya-lyublyu-svoy-rezhim-dnya-stihi-pro-rezhim-dnya-dlya-vashih-detey
5. [https://ihappymama.ru/terapevticheskaya-skazka-dlya-teh-kto-ne-hochet-chistit-zubki/](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fihappymama.ru%2Fterapevticheskaya-skazka-dlya-teh-kto-ne-hochet-chistit-zubki%2F)
6. [https://www.oum.ru/literature/zdorovje/zagadki-pro-zdorovyy-obraz-zhizni-uchimsya-igraya/](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.oum.ru%2Fliterature%2Fzdorovje%2Fzagadki-pro-zdorovyy-obraz-zhizni-uchimsya-igraya%2F)
7. https://luchik.ru/articles/academy/kak\_obyasnit\_rebnku\_o\_polze\_zdorovoj\_piwi/