**Конспект занятия для детей старшего дошкольного возраста "Правильно питаться - здоровья набираться".**

**Описание материала:** данный материал будет полезен педагогам старших групп ДОУ.  
**Задачи:**  
• Обучающие: Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».  
• Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.  
• Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**ХОД НОД:**

**В:** Здравствуйте, ребята. Я детский доктор, меня зовут О.В.  
Ребята, ко мне на прием пришли два мальчика Митя и Витя.  
Они очень грустные потому что у них болят животы. Давайте разберемся почему и поможем им.  
  
**В**: - Ходит Митя, как Кощей,  
Ни супов не ест, ни щей,  
Падает от слабости,  
А любит только сладости.  
**В:** Живет на свете жадный мальчик. Зовут его Витя, ест он все подряд и очень много. Вот, что он говорит:  
Ем всегда я что хочу — Чипсы, вафли, чупа-чупс.  
Каши вашей мне не надо, лучше тортик с лимонадом,  
Не хочу я кислых щей, не люблю я овощей.  
Чтоб с обедом не возиться - и колбаска мне сгодится  
Всухомятку — ну и что ж! Чем обед мой не хорош?  
И последний мой каприз — Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».  
  
**В**: - Как вы думаете, почему мальчик Митя худой и слабый? (Потому что он кроме сладостей ничего не ест). А что не правильно делает Витя?(Ест очень много и все пудрят, в том числе и вредную еду).  
  
Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить?  
Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться,  
С самых юных лет уметь.  
Есть продукты и напитки, которые вкусные и полезные, есть продукты, которые мы любим, но они вредны для нашего организма. Дети, которые хорошо едят, быстро растут. Если есть одни сладости, то заболят зубы, животы. Есть нужно в меру, и питаться нужно полезными продуктами.  
  
**В:** Еще Витя и Митя дают нам советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, хорошие они или нет. Вот, что они нам написали:  
Я — обжора знаменитый,  
Потому что очень сытый.  
Много ем, аж тяжело дышать,  
Но хочу я вам сказать  
И советов много дать:  
Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите слово «Нет! ».  
  
Обязательно дождитесь окончания всего совета.  
  
**Проводится игра**  
1. Постоянно надо есть для здоровья вашего Больше сладостей, конфет И поменьше каши. Ну, хороший мой совет? Вы скажите, да иль нет? (Нет).  
2. Не грызите овощей и не ешьте вкусных щей, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (Нет).  
3. Навсегда запомните, Милые друзья, Не почистив зубы, Спать идти нельзя. Если мой совет хороший, Вы похлопайте в ладоши! (Дети не хлопают).  
4. А когда устали и хотите спать, Захватите булочку Сладкую в кровать. Это правильный совет? (Нет).  
  
**В:** Давайте покажем Вите и Мите, какие продукты лучше кушать. А для этого отправимся вместе в магазин и выберем в нашу корзину только полезные продукты.  
  
**Игра "Магазин"**:  
Игра, складываем в корзину полезные продукты.  
  
**В:** Ребята, а еще нам нужно рассказать Вите и Мите о пользе витаминов,  
Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения.  
Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.  
  
**Игра "Витамины"**  
У меня есть мешочек - сюрприз в нем лежат фрукты и овощи из которых можно приготовить полезные соки, где содержится очень много витаминов. Вы на ощупь должны найти один фрукт или овощ и назвать его и сказать какой сок можно из него приготовить.  
1.Морковь - морковный  
2. Яблоко - яблочный  
3. Апельсин - апельсиновый  
4. Банан - банановый  
5. Свекла - свекольный  
6. Груша - грушевый  
  
**Физминутка.**  
Спрятались на грядке ловко  
Репка, свекла и морковка. (присесть, прикрыть глаза руками)  
За ботву потянем,  
Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)  
Будет малышам обед:  
Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)  
  
**В:** Ребята. давайте посмотрим, что поняли Витя и Митя?  
  
**Витя**: Очень много витамин:  
В свекле, в тыкве и в картошке,  
В луке, чесноке, горошке,  
В огурце и в помидоре -  
И в капусте, и в фасоли!  
Сочные и спелые, Красные и белые –  
Все полезно для ребят,  
Все врачи так говорят.  
**Митя**: Овощи и фрукты –  
Важные продукты.  
Кушайте, растите,  
Сколько захотите.  
Ешьте яблочки, морковку,  
Чтобы сильным, ловким быть.  
Петь, играть и заниматься  
И здоровенькими быть!  
Про болезни, кашель, насморк  
Навсегда вам позабыть.  
Ребята, продукты мы помогли купить, рассказали где больше всего витаминов, но Витя и Митя совсем в них запутались. Они не знают ни одного полезного и вкусного блюда. Поможем ребятам?  
  
**Игра "Поварята"**  
**Задание**: приготовьте полезные и вкусные блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда).  
1. Борщ.  
2. Компот.  
На столе лежат картинки с продуктами питания. Вам нужно разделить их на две части:  
- те, из которых можно приготовить компот  
- те, из которых можно приготовить суп борщ  
  
**Дидактическая игра «Светофор».**  
**В:** Ребята. у вас на столах лежат красные и зеленые кружочки.  
Представьте, что это сигналы светофора и вы переключаете свет. Если правило верное и вы с ним согласны, то покажите зеленый кружок. Если правило неверное, следует показать красный.  
• Садиться за стол с немытыми руками.  
• Есть в одно и то же время не менее трех раз в день.  
• Есть быстро, торопливо.  
• Обязательно есть овощи и фрукты.  
• После еды полоскать рот.  
• За столом болтать, махать руками.  
• Тщательно пережевывать пищу  
Вы большие молодцы, со всеми заданиями справились. И на последок я хочу выписать рецепт нашим больным. Есть полезную еду, побольше овощей. Очень вкусный и полезный салат винегрет.  
**В:** А теперь сядьте за столы, посмотрите, что у вас лежит.  
(альбомные листы, вырезанные из бумаги тарелочки, заготовки овощей).  
Вам нужно приклеить овощи на тарелки.  
Молодцы! Какой вкусный рецепт у нас получился!