**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!