**Конспект ООД в старшей группе на тему:**

**«Секреты правильного питания»**

**Цель**: продолжить формирование знаний о важности правильного питания,  как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

- обучающие: закрепить знания детей о продуктах питания и  их значении для человека,  о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»; закрепить правила этикета и личной гигиены.

- развивающие: способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков;

- воспитательные: воспитывать стремление бережно относиться к своему здоровью, быть успешным в достижении своих целей.

**Активизация словаря:** питательные вещества, правильное,  здоровое питание.

**Методы и приемы:**

- наглядный *(*презентация*)*;

- словесный *(*рассказ, беседа, разгадывание загадок*)*;

- практический ( участие в экспериментировании, д/игра).

**Формы работы**: фронтальная, самостоятельная.

**Оборудование**: интерактивная доска, ноутбук, презентация к занятию; предметы для эксперимента: воздушные шары красного цвета; мольберты, предметные картинки, карточки двух цветов – красные и зеленые; памятки в подарок детям на тему: *«Пирамида здорового питания»*.

**Предварительная работа**: беседы на тему: «Продукты питания», «Правила поведения за столом», разгадывание загадок по теме, рисование «Полезные и вредные продукты», разучивание физкультминутки «Репка»

**Ход занятия:**

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

-Ребята, как вы думаете, что означает слово «здравствуйте»?

-Когда мы здороваемся, что мы желаем друг другу? (здоровья)

-Что значит быть здоровым?

 (быть здоровым, веселым, радостным, сильным)

- При встрече люди всегда желали друг другу **з**доровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?»

А еще говорят: «Если хочешь быть здоров - правильно питайся».

-Ребята, а что значит правильно питаться? (есть полезные продукты)

-Я загадаю вам загадки, попробуйте их отгадать.

1.Что полезно всем известно

Я ответ найду легко

На моей любимой чашке

Нарисованы ромашки

Ну, а в чашке …(Молоко)

2.Белая бочка, на ней не сучочка.(Яйцо)

3.Круглое, румяное, я расту на ветке:

любят меня взрослые и маленькие детки (яблоко).

4.И пшеничный, и ржаной

Пахнет он землёй родной.(Хлеб)

5. Нет, совсем не из-за дыр

Любят мышки вкусный …(Сыр)

- Ребята, молоко, хлеб, сыр, яйцо- как можно назвать все это одним словом? ( Продукты.)

-Скажите, человек может прожить без еды?( Нет)

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

А чем питается человек? Какие еще продукты питания вы знаете?

(Мясо, рыба, фрукты, овощи.)

- Правильно, ребята! 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? Что содержится в продуктах питания?

( питательные вещества, которые помогают нашему организм,  расти и развиваться).

 Питаться, ребята, нужно правильно! Правильное питание имеет большое значение для нашего здоровья, и на сегодняшнем занятии  мы разгадаем секреты  правильного питания.

 Я приглашаю вас в путешествие по сказочной стране – Здоровей-ка. (Слайд).

 А путешествовать мы отправимся на поезде. Путь туда не близкий, и мы с вами будем останавливаться и выполнять различные задания, чтобы двигаться вперед. Представьте, что мы сидим в вагоне поезда. (Звук поезда) Поехали!

Стоп! Остановка.

(Слайд) **Станция «Если хочешь быть здоров-правильно питайся!»**

- На доске вы видите пирамиду, но не обычную, а пирамиду питания. Давайте вместе с вами рассмотрим ее. Взрослые люди, ученые, выяснили, какие продукты и в каких количествах должен употреблять человек.

- Пирамида разделена на ступени, на которых изображены определенные продукты питания человека.

**-Какие продукты мы видим на первой ступени (ответы детей)**

В основании пирамиды на первой ступени, самой большой, нарисованы крупы, хлеб и макаронные изделия.

Хлеб и крупы с давних пор были основными продуктами питания человека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки.

**- Ребята, что можно приготовить из крупы**? (различные каши)

 - Ребята, какие каши вы знаете? (ответы детей: овсяную, гречневую, пшенную и кукурузную, рисовую, манную).

- Чаще всего, когда мы кушаем кашу? (на завтрак)

Правильно, кашу очень полезно есть на завтрак.

**Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи**

- Обратите внимание! Вторая ступень чуть меньше, чем первая, но все же большая.

**-Ребята, чем полезны фрукты и овощи для человека**? (ответы детей)

Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов и минералов, способных улучшить общее состояние здоровья и защитить от самых тяжелых заболеваний.

**-Ребята, что еще можно приготовить из фруктов**? Какой напиток? (ответы детей: сок, компот)

 Мы можем их употреблять в свежем виде, можем смешивать с йогуртом, добавлять в каши, делать фруктовые салаты.

**- Какие продукты вы видите на третьей ступени?** (ответы детей)

Третья ступень пирамиды –это мясо, рыба, яйца и молочные продукты.

Третья ступень значительно меньше первой и второй.

**Мясо** – это животный белок. Употребляя в пищу мясо, мы растем, т.е. увеличиваемся в весе, у нас становятся крепкими мышцы. В нем много полезных веществ и витаминов для роста человека, мясо дает нам силу.

 **В рыбе** тоже содержит белок, витамины. Так же в рыбе есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму, чтобы наши кости были крепкие.

**- Ребята, а вы любите молоко?** Чем оно полезно?

( В молоке содержится кальций, который делает наши кости крепкими.) Поэтому часто говорят: «Пейте, дети, молоко- будите здоровы!»

**-Ребята, какие продукты, сделанные из молока, вы знаете**? (ответы детей: сыр, творог, сметана, йогурт, ряженка)

Очень полезны для здоровья стакан кефира, ряженки или йогурта на ночь.

**-Яйцо-** это очень питательный продукт. Если будешь съедать каждый день на завтрак одно яйцо, то будешь жить очень долго. Яйца полезны для глаз (защищают от ультрафиолетового излучения), улучшают работу мозга, память, укрепляют иммунитет, помогают нам бороться с различными микробами.

-Что мы видим на самой вершине пирамиды, на самой маленькой ступеньке? (ответы детей)

На вершине пирамиды здорового питания **–**сладости, лимонад.

Как мало им отводится места! Так же мало, их должно быть и в нашем рационе.

**Ребята, а почему нельзя есть много сладкого**?

Излишнее употребление приводит к различным болезням, ожирению, развивается и кариес.

- Но есть такие продукты, которые употреблять совсем не стоит. Назовите их. Как мы их назовем одним словом? (вредные)

А сейчас давайте проверим, запомнили ли вы, какие продукты являются полезными , а какие вредными?

Д/игра «Корзина-ведро»

Представьте себе, что мы пришли в магазин. Какие продукты мы положим в продуктовую корзину и заберем с собой, а какие выбросим в мусорное ведро?

 (раздать карточки, выходят по двое, объясняют свой выбор)

- Ребята, посмотрите, правильно мы выполнили задание?

Итак , мы открыли первый секрет правильного питания: нужно есть только полезные продукты! Поехали дальше. (звук поезда)

**Следующая станция** (слайд) «**Волшебница вода»**

-Что мы должны обязательно делать, прежде чем употреблять продукты в пищу? (ответы детей)

-Почему мы их должны мыть?

Правильно, ребята, ведь на овощах и фруктах содержится большое количество вредных микробов, которые могут нанести вред нашему организму, и мы можем заболеть.

А что еще мы должны мыть перед едой? (ответы детей)

Правильно, руки, ведь на наших руках скапливается большое количество вредных микробов, которые мы не увидим глазами.

**(слайд)** Мыть руки , ребята, нужно не менее 20 секунд. За это время можно спеть простую песенку, которую мы обязательно разучим в свободное время. Давайте потренируемся, а я вам ее напою.

Практ. упр. «Моем руки» (возле стульчиков)

Итак, мы открыли еще один секрет правильного питания: нужно мыть продукты и руки перед едой.

Едем дальше (звук поезда)

**Станция**  (слайд) **«Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»**

- Чтобы быть здоровым важно не только правильно питаться, но делать гимнастику. Я приглашаю вас на разминку.

**«Репка»**

Вот мы репку посадили : раз, два, три,      *(приседания)*

И водой ее полили: раз, два, три,                *(наклоны вперед)*

Выросла репка большая и крепкая *(разводим руки в стороны)*

А теперь ее потянем : раз, два, три,             *(имитация движения)*

И из репы кашу сварим : раз, два, три,            *(круговые движения руками)*

И будем мы от репки здоровые и крепкие!       *(показать «силу»)*

Ребята, мы немного взбодрились, чувствуете, как у вас прибавилась сила?

Полезно заниматься физкультурой? (ответы детей). Поехали дальше.

**Слайд.** **Станция «Аккуратные ребята».**

Ребята, давайте посмотрим на картинку и вспомним правила поведения за столом. Как можно вести себя и как нельзя. (рассматриваем и обсуждаем)

Экспериментирование с воздушными шариками.

 Внутри каждого из нас есть орган, который называется желудок, в него и попадает вся пища. Желудок ее переваривает и превращает в полезные для организма вещества.

Давайте проведем эксперимент и посмотрим, что происходит с нашим желудком, если мы глотаем не пережеванную пищу, да еще большими кусками.

(Описание эксперимента: в один из воздушных шариков помещаем кусочек хлеба, а в другой наливаем воду и даем детям потрогать и сравнить.)

-Как вы думаете, какую пищу желудку легче переваривать: жидкую или твердую?

Конечно же, жидкую, ту, которую мы тщательно пережевываем.

Итак, давайте повторим правила приема пищи. (небольшими кусочками и пережевывать)

А еще, ребята, чтобы выглядеть аккуратным и воспитанным, жевать нужно с закрытым ртом.

Вот мы и раскрыли еще один секрет правильного питания6 нужно соблюдать правила поведения за столом.

Давайте повторим, с какими правилами мы сегодня познакомились (ответы детей)

**Общий слайд.**

Я предлагаю вам поиграть. Д/Игра «Правильно-неправильно»

Я раздам вам карточки: зеленые и красные и буду зачитывать вам предложения. Если вы считаете его правильным, то поднимаете зеленую карточку, если нет, то красную.

- хорошо садиться за стол с немытыми руками.

- Обязательно есть овощи и фрукты

- Есть быстро, торопливо.

- Тщательно пережевывать пищу.

- За столом болтать, махать руками.

- Овощи и фрукты – полезные продукты

- Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

 Вы скажите, да иль нет? (Нет).

- Не грызите овощей

И не ешьте вкусных щей,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? (Нет).

Ребята, вы молодцы, справились с заданием.

- Вот и закончилось наше путешествие в страну Здоровей-ка. Интересным оно было? Что запомнилось больше всего?

 **(Итоговый слайд )**

Я желаю вам: никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми и совершать только добрые поступки. И в подарок вам памятки «Пирамида здорового питания», которую вы дома рассмотрите со своими родителями.

На этом наше занятие подошло к концу. Наш поезд отправляется в группу.