МБДОУ «Детский сад №1 «Золотой ключик»

НОД
«Секреты здорового питания»
в образовательной области
«Познание»

(средняя группа)

Воспитатель - Косых М.В.

Мордово – 2013г.

***Цель*:** формирование здорового образа жизни посредством правильного питания.

Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Здоровье»,

Воспитатель: Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Чтобы человек жил, ему необходима еда. Еда необходима, чтобы поддерживать наш организм.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.

Воспитатель: Ребята, к нам кто-то пришел. Кто это? (Карлсон).

Ребята: Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: Привет. .

Воспитатель:

Что грустишь ты?

Дай ответ. .

Карлсон:

Я обкушался варенья!
А еще было печенье.
Торт и множество конфет:
Очень вкусным был обед.
А теперь мотор заглох. . .
Ох, зачем я ел пирог?. .

Воспитатель:

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим.

Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.
Запомни, Карлсон, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон:

Спасибо, ребята!
Теперь буду знать
И строго питанья режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.
Ох, зачем же я съел тот огромный пирог!

(*вбегает Старуха Шапокляк).*

Шапокляк: - Здрасьте. . .

Воспитатель: - Здравствуйте, а вы кто?

Шапокляк: - Ну и бестолковые дети. Вы что, не узнаете благороднейшую старушку?

Воспитатель: - Как вы думаете, ребята, кто же эта дама? (*Ответы детей).*

Шапокляк: - Ну, наконец-то.

Воспитатель: - А зачем ты к нам пожаловала?

Шапокляк: - Слышала, что у вас тут праздник. “Секреты здорового питания” называется. Вот и решила угостить вас вкусной и полезной пищей.

(*Достает из сумки чипсы, жвачки, газированную воду).*

Угощайтесь, детки, не стесняйтесь.

Воспитатель: Подожди, подожди, Шапокляк. Мы сейчас спросим у доктора, так ли полезна твоя еда. Уважаемый доктор, подскажите нам, можно ли употреблять в пищу газированные напитки, жвачки, чипсы?

Доктор: В состав газированных напитков входят такие вещества, которые плохо влияют на желудок. Проще говоря если вы часто и много будете пить газированную воду у вас заболит живот, а так как вода сладкая могут заболеть зубы. Обычная сладкая газированная вода не содержит витаминов, которые нужны растущему организму.

Воспитатель: А как же жвачки, которые любят многие дети?

Доктор: Ребята, в состав ***жвачек*** входят подсластители, красители, ароматизаторы которые попадают на зубы и разрушают их. Так же и жевательные конфеты..

Воспитатель: Спасибо доктор. А не вредны ли для здоровья чипсы?

Доктор: А вы знаете, ребята, что в и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ. У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность.

Воспитатель: Ребята, так примем мы угощение Старухи Шапокляк? (Нет). Я думаю, ребята, вы прислушаетесь к советам нашего врача и будете стараться не употреблять эти вредные продукты.

- А какую пищу можно считать полезной?

(Ту, в которой много витаминов).

- А что такое витамины? (Ответы детей).

Воспитатель: ***Витамины*** - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет. Сегодня они у нас в гостях. Давайте послушаем, что расскажут нам Витамины.

(Выходят Витамины, несут подносы с продуктами).

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я- витамин А! Витамин А содержится в моркови, помидорах, рыбе.

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен я- витамин В! Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

Витамин С: Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С! Меня вы найдете в черной и красной смородине, шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне.

Воспитатель: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов.

Доктор : Чтоб здоровым сильным быть ,

Надо овощи любить.

Воспитатель: Ребята, а вы любите овощи и фрукты? А какие?

А сейчас мы с вами будем лепить овощи и фрукты (по желанию детей).

Полезных продуктов очень много, но когда мы садимся кушать нельзя забывать о гигиене. Что это такое? Необходимо перед едой мыть руки с мылом.