Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 153»

(МБДОУ «Детский сад № 153»)

**Конспект ООД на тему:**

**«Правильное питание – залог здоровья»**

**Старший возраст**

Выполнила: Артякова Елена Юрьевна

воспитатель

высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород

**Цель:** Формирование представлений о культуре питания дошкольников.

**Задачи:** Систематизировать представления детей о продуктах питания.

Формировать навыки правильного питания, а также желание и готовность реализовать полученные преставления в повседневной жизни.

Развивать навыки коммуникативного общения.

**Оборудование:** карточки для игры «Вершки – корешки», корзина с продуктами, корзины с витаминами, кастрюля с овощами, ваза, корзина, овощи, фрукты, карточки с изображением мармелада разного вкуса.

**Воспитатель:**

- Ребята, к нам сегодня в детский сад пришло письмо. Это письмо написал Чебурашка, друг Крокодила Гены. Он пишет нам о том, что видел как Гена ел чипсы, сухарики, большой торт и пил кока-колу. И после этого  у него ухудшилось настроение. Он ходит грустный, не играет, ничего не хочет делать, а только лежит. Чебурашка не знает, что делать, как ему помочь и просит у вас совета и помощи.

-Как вы думаете, ребята, отчего такая беда приключилась с Геной?

**Дети**:

- Неправильно питается, не ест полезную пищу, не употребляет витамины с едой…

**Воспитатель**: Ребята давайте специально для Гены расскажем о полезных продуктах.

- А как вы думаете, где находится очень много витаминов?

**Дети:**

- В овощах и фруктах.

**«Игра полезные продукты и продукты, которые можно есть иногда»**

Детям предлагается разложить продукты в две разные корзины в 1- продукты, которые можно есть постоянно, во 2, те которые едят редко.

Воспитатель:

-Вы уже много знаете о фруктах и овощах, и сегодня на занятии я посмотрю, что вы знаете, что запомнили. Знания о полезном питании пригодятся и нам и Гене, помогут сохранить и укрепить здоровье, хорошее настроение.

- На занятии внимательно слушайте задания и ответы других детей, нельзя выкрикивать и перебивать.

**Игра «Вершки и корешки»**

**Воспитатель**:

- Недавно мы с вами читали сказку «Вершки и корешки». Давайте вспомним, у каких овощей мы едим вершки?

**Дети**:

 -  Помидоры, огурцы.

**Воспитатель**:

- А корешки?

**Дети**:

- Репа, редис, картофель, морковь…

**Воспитатель**:

- У каких растений едим луковицу?

**Дети:**

- Лук, чеснок…

**Воспитатель:**

- А семена?

**Дети**:

- Горох, бобы, кукуруза

**Воспитатель:**

- Дети, а что же такое витамины?

**Дети:**

- Витамины – это такие вещества, которые укрепляют организм

**Воспитатель:**

- А какие витамины вы знаете и чем они полезны?

Дети называют витамины A, B, C, D

**Игра «Корзина с овощами».**

Нужно разложить по корзинам продукты с витаминами А, В, С, D.

**Воспитатель:**

- Ребята, скажите мне, пожалуйста, в каком виде мы едим овощи?

**Дети**:

- В сыром и варёном

**Воспитатель**:

 - А какие вы знаете овощные блюда?

**Дети**:

- Рагу, борщ, щи, пюре картофельное и гороховое…

**Воспитатель:**

- А давайте перечислим овощи, которые мы кладём в щи.

**Дети:**

- Капуста, морковь, картофель, лук, петрушка, укроп…

**Воспитатель**:

- А чем отличается борщ от щей?

**Дети:**

- В борщ кладут свёклу…

**Игра «Овощной суп» .**

Дети из корзины выбирают только те овощи которые понадобятся для приготовления овощного супа**.**

**Физкультминутка «Капуста»**

- Мы капусту рубим, рубим!  (рубящие движения топором, двигая прямыми ладошками вверх и вниз)

- Мы капусту режем, режем!  (ребром ладошки водим вперед и назад)

- Мы капусту солим, солим!  (собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)

- Мы капусту жмем, жмем!  (сжимаем и разжимаем кулачки)

- Мы морковку трем, трем!  (правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку)

**Воспитатель**:

- А теперь предлагаю вам отгадать мои загадки.

- Золотистый и полезный

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он…

Обжигает…Не лимон. (лук)

- Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. (яблоко)

-Огородная краля

Скрылась в подвале,

Ярко-жёлтая на цвет,

А коса-то, как букет. (морковь)

-Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (лимон)

-Зелёная толстуха

Надела уйму юбок.

Стоит как балерина,

Из листьев пелерина (капуста)

**Воспитатель**: - Ребята, вспомните и назовите блюда, которые делают из фруктов.

**Дети**: - сок, компот, кисель, морс, джем, желе, варенье, повидло, мармелад…

**Воспитатель:** - В каждом блюде из фруктов целая кладовая витаминов! Они очень полезны и детям и взрослым.

**Игра «Веселые поварята»**

**Воспитатель**: - Давайте приготовим мармелад из разных фруктов. Если мы сделаем его из яблок, как он будет называться?

**Дети**: - Яблочный

**Воспитатель**: - А мармелад из слив какой?

**Дети: - С**ливовый

**Воспитатель:** – А из груш?

**Дети:** - Грушевый

**Воспитатель**: - А из персиков какой?

**Дети:** - персиковый

**Воспитатель**: - Из абрикосов?

**Дети: -** Абрикосовый

**Воспитатель**: - Из апельсинов какой мармелад?

**Дети:** - Апельсиновый

**Воспитатель**: - Из мандаринов?

**Дети:** - Мандариновый!

**Воспитатель:**Молодцы, ребята. Мы с вами сегодня на занятии поговорили об овощах и фруктах. Что вы запомнили про овощи и фрукты? Чем полезны витамины? Что значит выражение «Правильное питание»?

Ребята давайте для Гены нарисуем полезные продукты которые он может есть и не болеть.

**Витамин А**– важен для зрения, нормального состояния кожи и волос. Наиболее богаты им печень и рыбий жир.

**Витамины группы B** – участвуют в энергетическом обмене. Содержаться в зерновых, крупах, мясе, дрожжах.

[**Витамин С**](https://zdravcity.ru/g_askorbinovaja-kislota/)– совместно с витаминами A и E предотвращают появление свободных радикалов. Он важен для соединительных тканей и усвоения железа. Больше всего богаты витамином C свежие овощи и фрукты.

**Витамин D** – может вырабатываться в организме человека самостоятельно, из холестерина в коже, под воздействием ультрафиолета.

Регулирует обмен фосфора и кальция. Богат данным витамином яичный желток, сливки, сливочное масло.

[**Витамин E**](https://zdravcity.ru/g_alfa-tokoferola-acetat-vitamin-e/) – снижает риск тромбозов, важен для хорошего состояния кожи и развития мышц. Содержится в растительных маслах, шпинате, свекле, капусте.

**Витамин K** – способен в небольшом количестве образовываться в кишечнике, при помощи микроорганизмов. Важный компонент свертывающей системы, защищает печень и предстательную железу от рака. Наиболее богаты им свежие зеленые овощи, капуста, яйца.