**Конспект непосредственно образовательной деятельности для детей подготовительной к школе группы**

**по познавательному развитию**

**«О вредных и полезных продуктах»**

Воспитатель: Низовцева Т. П.

**Цель:** Формирование представлений о здоровом питании

**Задачи:**

* Познакомить с понятиями «Здоровая пища», «Полезные продукты», «Вредные продукты»;
* Уточнить знания детей о витаминах и полезных веществах (жирах, белках, углеводах), содержащихся в продуктах питания;
* Закрепить знания о том, какие продукты питания полезны для здоровья;
* Уточнить правила здорового питания;
* Учить детей бережно относиться к своему здоровью;
* Продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры.

**Материал:** презентация слайдов «Полезные вещества в продуктах и растениях, предметные картинки «Вредные и полезные продукты», «Овощи», «Фрукты».

**Образовательные области:**

* Социально-коммуникативное развитие;
* Познавательное развитие;
* Речевое развитие;
* Физическое развитие.

**Предварительная работа:**

Экскурсия на кухню детского сада.

Беседы: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Если хочешь быть здоров», «О правильном питании».

Заучивание: пальчиковой гимнастики «Повариха», стихотворения Н.Метельской «Мы пришли в магазин».

Загадывание загадок: по теме «Овощи», «Фрукты».

Рассматривание:предметных картинок «Продукты», разделов энциклопедий «О вкусной и полезной пище».

Слушание: В.А.Моцарт «Хлеб с маслом».

**Ход:**

-Ребята, как вы думаете, для чего человеку нужна пища? *(Чтобы не болеть, быть энергичным, без еды человек умрёт).*

-Вы слышали такое выражение «Здоровая пища»? Как вы думаете, что оно обозначает? *(Это пища, которая приносит пользу и здоровье вашему организму).*

-Про некоторые продукты говорят, что они вредные, что это значит?

-Если они вредные, значит они не вкусные?

Действительно, ребята, многие вредные продукты *(чипсы, колбаса, жареное мясо, сладости…),* очень вкусны.

Во-первых, потому что жареный продукт всегда вкуснее варёного;

Во-вторых, потому что в сладостях очень много сахара;

В-третьих, в продукты, которые продаются в магазине в готовом виде *(чипсы, колбаса, сосиски и др.),* производители добавляют специальное вещество, которое усиливает вкус, оно называется глютамат натрия и очень вредно для здоровья.

-Можете ли вы назвать продукты и блюда из них, которые считаете полезными? *(Молоко, сыр, творог, каши, овощи, фрукты и др.)*

-Почему их называют полезными?

Выслушиваю ответы детей, подытоживаю:

Правильно, потому что в них содержатся особые вещества – жиры, белки, углеводы и витамины, которые дают организму энергию, помогают строить организм человека, делать его более сильным.

Дети рассматривают слайды, на которых изображены продукты, растения, содержащие в себе жиры, белки, углеводы и витамины.

Дидактическое упражнение **«Где найти нужные вещества и витамины?»**

Дети называют продукты, в которых содержатся:

**Белки** *(рыба, мясо, молоко, бобовые…),*

**Жиры** *(молочные продукты, растительные масла, орехи…),*

**Углеводы***(хлеб, крупы, макароны, фрукты…),*

**Витамин «А»***(зелёный лук, красные и оранжевые овощи…),*

**Витамин «С»***(болгарский перец, капуста, смородина, шиповник, клюква…),*

**Витамин «В»***(печень, мясо, хлеб, сыр, фасоль, яйцо…).*

Пальчиковая гимнастика **«Повариха»**.

Цель: развитие мелкой моторики, активизация звука **«Ш».**

Глаша каши наварила.

Кашей Сашу накормила.

Накормила Пашу, Дашу,

Мишу. Машу и Наташу.

Положила кашу в плошки

Для собаки и для кошки.

И ещё осталась каша,

Приходите – будет ваша!

*(Дети выполняют движения по тексту: «мешают кашу», загибают пальчики поочерёдно на двух руках, «предлагают кашу гостям»).*

Дети садятся на стульчики.

-Ребята, подумайте немного и назовите свои самые любимые продукты или блюда.

Дети называют *(шоколад, макароны, котлеты и т.д.)*

Представьте себе, что вы целыми днями едите свой любимый продукт. Как вы думаете, это полезно?*(Большинство детей отвечает «нет», некоторые«да»).*

Воспитатель спрашивает и тех и других, почему они так ответили, подытоживает ответы детей и вместе с детьми делает вывод:

Потому что, в разных продуктах содержатся разные вещества и витамины, и нехватка или переизбыток какого- либо вещества может принести вред здоровью.

Ребята, вспомните, пожалуйста, как называются приёмы пищи, которую вы съедаете за сутки? *(Завтрак, обед, полдник, ужин).*

-Какие блюда и напитки вы едите и пьёте на завтрак? *(каши, запеканки, творог, какао, чай с молоком и т.д.)*

-На обед? *(Первые блюда – борщ, суп, рассольник, вторые блюда – мясо, курицу, рыбу с гарниром – картофелем, овощным рагу, макаронами, салатом и т.д., третьи блюда – компот, кисель, чай и т.д.)*

-На полдник? *(Йогурт, фрукты, блинчики с творогом и т.д.)*

-На ужин? *(вторые блюда).*

Как вы думаете, почему мы питаемся именно так?

Такое питание называется сбалансированным *(от французского слова* ***«баланс»****, что значит – равновесие и именно такое питание полезно для здоровья).*

Физминутка **«Девочки и мальчики».**

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики.

Ручками хлопают,

Ножками топают,

Глазками моргают,

Потом отдыхают.

*(Дети выполняют движения по тексту, на последних словах ложатся на ковёр)* – выполнить два раза.

-Ребята, у меня тоже есть любимое блюдо – борщ, вы поможете мне его сварить?

Дидактическое упражнение **«Сварим борщ».**

**Цель:** активизировать словарь по лексической теме **«Овощи».**

Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают и ставят картинку на учебную доску.

В огороде вырастаю,

А когда я созреваю –

Варят из меня томат,

В борщ кладут и так едят. *(Помидор)*

Он никогда и никого

Не обижал на свете.

Чего же плачут от него

И взрослые и дети. *(Лук)*

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – гладкая,

На вкус, как сахар–сладкая! *(Морковь)*

Бордовый этот корнеплод,

На свете слаще нет!

Готовит весь честной народ

С ней борщ и винегрет. *(Свёкла)*

Воспитатель обращает внимание детей на правильное произношение слова **«свёкла».**

В Болгарии родился,

По миру расселился.

Зелёный, красный, жёлтый,

Бывает и горький, и сладкий. *(Болгарский перец)*

Что копали из земли,

Жарили, варили.

Что в золе мы испекли,

Ели, да хвалили. *(Картофель)*

Вырастает он в земле,

Убирается к зиме.

Головой на лук похож,

Если только пожуёшь

Даже маленькую дольку –

Будет пахнуть очень долго. *(Чеснок)*

Круглолица, белолица,

Любит вдоволь пить водицы.

У неё листочки с хрустом,

А зовут её …*(Капуста)*

Только снег сойдёт весной,

Ты нам киваешь головой.

Ты первой зелени подружка –

Раскудрявая …*(Петрушка)*

Там и тут, там и тут,

Что за зонтики растут?

Наши детки морщат лоб,

Это, милые…*(Укроп)*

Воспитатель благодарит детей: «Спасибо, ребята, вы помогли мне сварить очень вкусный и полезный борщ.

В заключение занятия предлагает детям послушать советы:

**Чтоб расти и развиваться**

**И при этом не болеть.**

**Нужно правильно питаться**

**С ранних юных лет уметь.**

**Если азбука питания**

**Привлечёт твоё внимание –**

**Будешь весел и здоров,**

**Проживёшь без докторов!**