

## **Конспект НОД по здоровьесбережению в подготовительной группе детского сада «Самые полезные продукты».**

**Цель:** совершенствовать знания детей о пользе здорового питания.

**Задачи:** Уточнить знания детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Познакомить детей с тем, как правильно себя вести при появлении запаха газа.

Закрепить знания детей о понятии- «меню» и о правильном подборе продуктов в течении дня.

Вызывать у детей эмоционально-положительное настроение, чувство сопереживания персонажу.

-Ребята, кот Леопольд рассказал мне, что ходил вчера в гости к своим друзьям. Там его угощали конфетами, тортом, чипсами, газировкой. И он все это съел. А сегодня у него ужасно разболелся живот. Как вы думаете, почему? (он очень много съел и ел все подряд).

-Чтобы быть всегда здоровым, еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Во-первых, ты кот Леопольд переел, а переесть очень вредно. Во-вторых, ты ел только сладкое. А сладкое есть много нельзя. Пища должна быть разнообразной. Ведь ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

-Вот посмотри, кот Леопольд, такие продукты, как мед, гречка, геркулес, изюм, масло-дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

-Творог, рыба, мясо, яйца, орехи-помогают организму быть более сильным.

-Фрукты и овощи содержат много витаминов и помогают организму расти и развиваться.

-Кот Леопольд, а ты знаешь загадки про фрукты и овощи? Сейчас ребята тебе загадают, а ты попробуй отгадать.

-Полезное, в нем содержится кальций, который укрепляет зубы и кости. Расскажите коту Леопольду, какие продукты можно сделать из молока?

-Коту Леопольду в гостях предложили поесть кашу. Но он не стал ее есть, сказал, что она не вкусная и не скелечко не полезная. А вы как думаете? Да, каша полезная и она поможет стать здоровым и сильным. Расскажите ему какие каши вам варят в детском саду?

-Вот видишь, сколько полезных и разных каш нам готовят. А чтобы мы не уставали, мы сейчас сделаем гимнастику:

Растираем ладошки;

Руки в стороны, сжимаем кулачки и отряхиваем;

Поглаживаем шейные позвончики;

Растираем колени.

*Игра «Поезд» (дети образуют поезд, держа в руках карточки).*

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный.

Нет вагонов, нет колес,

В нем : капуста, мед, овес.

Лук, петрушка и укроп,

Остановка! Поезд, стоп!

На красный свет выходят дети, в руках которых карточки с продуктами, которые не следует есть каждый день. Поезд едет дальше.

На желтый свет выходят дети с полезными продуктами.

-Посмотри, кот Леопольд, правильно ли дети справились с заданием?

-Ребята, а вы знаете, что такое «меню»? Меню-это список разных блюд. У нас в садике тоже составляют меню, где указывают, что вы будете есть на завтрак, на обед, на полдник.

***Игра «Составь меню».***

**-Посмотри, кот Леопольд, какое меню составили ребята. У всех получились вкусные и полезные блюда.**

**-Ребята, расскажите коту Леопольду, что использовалось для приготовления пищи? Кто главный помощник на кухне?(плита)**

**-Нужно готовить осторожно, после приготовления выключать плиту. Что будем делать, если почувствуем запах газа?(сказать взрослым, открыть окна и двери, закрыть кран на плите, позвонить по телефону «04», не включать свет и не зажигать спички).**

**-А теперь сядем все на коврик и расскажем , чему же вы научились, что узнали нового? И чтобы ты, кот Леопольд, не ел одни сладости, дети тебе решили подарить картинки с фруктами, они гораздо полезнее.**