

Конспект НОД по рисованию «Витамины в жизни человека. Продукты питания» с детьми 6–7 лет

Интеграция образовательных областей: «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»
Виды детской деятельности: продуктивная, познавательная
Цели: уточнить знания детей о роли витаминов в жизни человека, изображать это в рисунке.
Планируемые результаты: имеет знания о роли витаминов в жизни человека

Предварительная работа: рассматривание картинок с изображением продуктержащих витамины А, В, С, Д.

Материалы и оборудование: плоскостной силуэт доктора Пилюлькина или доктора Айболита, конверт с плоскостными силуэтами тарелочек, вазочек, корзин.

Простой карандаш, восковые мелки, гуашь, акварель, листы бумаги, карточки с буквенным обозначением витаминов А, В, С, Д.

Индивидуальная работа: Совершенствовать умение получать дополнительные цвета путем смешивания на палитре

- упражнять в умении использовать различную силу нажима на восковой мелок (сильнее или слабее) для получения темного и светлого оттенка зеленого цвета

- упражнять в умении регулировать размах движения

Ход :

А что вы больше всего любите есть?

Как вы думаете, есть ли разница между вкусным и полезным?

Во многих продуктах есть вещества, которые важны для нашего здоровья и жизни. Они называются витамины.

Какие вы знаете витамины?

Самые главные витамины-это А, В, С, Д.

Никогда не унываю,

И с улыбкой на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Для чего нужны витамины?

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет сил.

Поэтому к вам будут приставать всякие злючки-болячки, и с ними трудно будет бороться.

Витамины на жизнь человека влияют по-разному.

Показ карточки с изображением витамина А. Витамин А очень важен для зрения. В каких продуктах есть витамин А (в моркови, абрикосах, арбузах)

Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьет.

Показ карточки с изображением витамина В. Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. В каких продуктах есть витамин В (в черном хлебе, мясе, геркулесе)

Очень важно спозоранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Показ карточки с изображением витамина С. Витамин С укрепляет организм, помогает бороться с простудами. В каких продуктах есть витамин С (в апельсинах, лимонах, капусте, петрушке, шиповнике)

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Показ карточки с изображением витамина Д. Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, укрепляет кости. В каких продуктах есть витамин Д (в рыбьем жире, яйцах, молоке)

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный- надо пить.
Он спасает от болезней,
А без них вам лучше жить.

Молоко – это не только вкусный, но и очень полезный продукт. В нём есть много питательных веществ и витаминов – очень полезных для детского организма. Да я вас сейчас с ними и познакомлю!

Мы, ребята, витамины: А и Б, и С, и Д,

Мы вам так необходимы и хранимся в молоке.

В молоке полезных много витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не болела голова.

Настроение чтоб было превосходное всегда!

А еще у доктора Пилюлькина есть конверт - сюрприз, что же в нем, посмотрим? Да это же тарелочки, вазочки, корзинки (плоскостные силуэты)

Указание

Нарисуйте картинку про овощи и фрукты, другие продукты питания не только вкусные, но и полезные. Чтобы они выглядели красиво, аккуратно, вы можете разместить их на тарелочках, в вазе или корзинке.

Итог

О каких витаминах вы сегодня узнали? Обобщение.

В овощах живем и фруктах,

Есть во многих мы продуктах,

А кто летом в лес пойдет,

Витамин и там найдет.

Витаминов разных много.

Людам очень мы нужны,

Чтобы быть всегда здоровым,

Нас употреблять должны!

«Беседа о правильном питании» для детей подготовительной группы

Цель:

- вызвать у **детей** желание заботиться о своем здоровье;
- познакомить с понятием «**витамины**»;
- рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи

здоровья и **питания**.

Задачи:

- учить **детей** различать витаминосодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от **правильного питания - еда** должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- **воспитать у детей** желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: выучить с детьми стихи о витаминах, разучивание физкультминуток.

Материал: проектор, ноутбук, **презентации** «*Детям о витаминах*», «*Полезные и вредные продукты питания*», муляжи овощей и фруктов, корзинка.

Ход занятия

1. Организационный момент. Как вы думаете, зачем человеку пища? (Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности). У каждого из вас есть любимые блюда. Назовите их. Почему вы их любите (Дети: потому, что они вкусные). Вся ли еда - здоровая еда? Что значит здоровая еда? (та еда, которая приносит пользу).

Послушайте стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»:

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
– Кушай, Варечка, скорей, будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
– Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Валя носик - есть она не хочет.

– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,
Остальные все продукты - ерунда!
Расскажите, дети Варя, что же с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

–Чему учит нас автор стихотворения? Чтобы правильно питаться, необходимо выполнять некоторые условия.

- Что вы любите есть больше всего?

Ответы детей: сладости, фрукты, макароны и т. д.

- Для чего мы едим? (*человек **питается**, чтобы жить*).

С пищей мы получаем все необходимые вещества для роста.

Пища - источник энергии, необходимый для роста и развития.

Чтобы быть здоровым, сильными, красивыми людьми надо употреблять растительную и животную пищу. Например: мясную котлету вместе с гречневой крупой.

- Дети, вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной? (*ответы **детей***)

В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества витамины.

- Кто знает, для чего они нужны? (*ответы **детей***)

-Сейчас, я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются, пишутся буквами А, В, С, Д, Е. (*показ на электронной доске буквы и картинки*) Читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать такие буквы.

(*Показ **презентации о витаминах***)

Как вы думаете, что будет с человеком, если **питаться одними сладостями**? (*Ответы **детей***).

Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как **правило**, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших

количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.

Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

Физкультминутка «Обжора»

Один пузатый здоровяк (*округлое движение обеими руками вокруг живота*)

Съел десять булок натошак (*выставить перед собой все пальцы*)

Запил он булки молоком (изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него,

Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок корту)

Затем барашка он поджарил (*показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного **направил** (*погладить живот*)

Раздулся здоровяк, как шар (*изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору тут хватил удар (*ударить слегка ладонью по лбу*).

Молодцы!

Воспитатель: Предлагаю вам поиграть.

Дидактическая игра «Полезно-вредно». Сейчас на экране вы увидите картинки с полезными и вредными продуктами **питания**. Я буду вызывать по одному человеку и просить показать и назвать тот или иной продукт, и немного про него рассказать.

Воспитатель: Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Воспитатель: У меня к вам есть вопросы,

Отвечайте без ошибок

Отвечайте быстро, просто,

Обязательно с улыбкой.

Если в стихотворении говорится про вас, то хором отвечайте: «Это я, это я, это все мои друзья!». А если нет - молчите.

Воспитатель: Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто мороза не боится,

На коньках летит, как птица?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто поел - и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья!

Воспитатель: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные, в наших продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д.

Воспитатель: Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? Дети (*хором*): Да!

Воспитатель: Молодцы! Я думаю, что вы теперь **будете** кушать полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом, вести здоровый образ жизни и тогда все мы будем здоровыми и сильными. Как говорится в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я понемногу!»

Итог:

-Что нового о еде мы сегодня узнали?

-Что делает еду нашу полезной? (*витамины*)

- Чтобы полезные вещества усвоились, какие **правила нужно соблюдать?**

А сейчас ждёт Вас ужин вкусный и полезный. Приятного аппетита!

Конспект НОД «Полезные и вредные продукты»

Подготовительная к школе группа

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Продолжать формировать представления о том, какая пища полезна.
2. Расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, разнообразие в питании)
3. Формировать представления детей о фруктах и овощах, богатыми витаминами А, В, С.
4. Уточнить условия правильного питания.
5. Обеспечить соблюдение детьми правил питания.
6. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;

Интеграция образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»— становление ценностей здорового образа жизни.

«Познавательное развитие» – решение простых арифметических задач, развитие обоняния.

«Речевое развитие»– понимание на слух стихов, развитие грамматически правильной речи.

«Художественно-эстетическое развитие» – развитие эмоциональных чувств при восприятии художественного слова.

«Физическое развитие» - овладение нормами и правилами здорового образа жизни.

Ход

Как вы думаете, зачем человеку пища? (Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности). У каждого из вас есть любимые блюда. Назовите их. Почему вы их любите (Дети: потому, что они вкусные). Вся ли еда - здоровая еда? Что значит здоровая еда? (та еда, которая приносит пользу).

В продуктах питания содержатся много белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Культура еды, правила еды закладываются ещё в детстве. И о здоровье взрослого человека можно судить по тому, как он питался в детстве.

Послушайте стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»:

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
– Кушай, Варечка, скорей, будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
– Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Валя носик - есть она не хочет.
– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,
Остальные все продукты - ерунда!
Расскажите, дети Варя, что же с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

–Чему учит нас автор стихотворения? Чтобы правильно питаться, необходимо выполнять некоторые условия.

Посмотрите на экран (слайд №5) на слайде изображены два человека: один полный, ест одни сладости, другой худой)
Как вы думаете, какой человек употребляет здоровую пищу? Почему?Значит, можно сделать вывод: питание человека должно быть разнообразным.

Посмотрите на экран (слайд №6)
Как вы думаете, какое условие не соблюдает человек во время приёма пищи? (умеренность). Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить. И не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание-условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Поиграем в игру?

Я вам буду сейчас называть правила, и если вы согласны со мной, то хлопаете в ладоши. Если не согласны - топаете ногами.

Д/игра «Да, нет»

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Ложку надо держать двумя руками.

Во время еды нельзя разговаривать.

Пищу нужно глотать не жуя.

За день можно съесть гору конфет.

Во время еды нужно торопиться.

Мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

Дигра «Полезные и вредные продукты»

Воспитатель. Представьте, что мама послала вас в магазин за продуктами. Сможете ли вы помочь маме по хозяйству? Смотрите на экран и выбирайте только полезные продукты.

7 слайд. Молоко - кока-кола.

8 слайд. Конфеты – ягоды.

9 слайд. Чипсы – фрукты.

10 слайд. Овощи – сухарики.

11 слайд. Мясо-колбаса.

Динамическая пауза (под музыку)

Чтоб получше нам размяться,

Будем глубже наклоняться.

Наклоняемся вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вперёд и назад.)

Вот ещё одно задание —

Выполняем приседанья.

Не ленитесь присесть!

Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)

Мы шагаем дружно, бодро,

Нынче быть здоровым модно. (Ходьба на месте.)

И попрыгаем легко. (Прыжки)

И подышим глубоко (Вдох через нос, выдох через рот)

Воспитатель: Какие продукты питания особенно богаты витаминами? (фрукты, овощи) Слово «*витамин*» придумал американский учёный биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «*амин*», находящееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «*вита*» (жизнь) с «*амин*», получилось слово «*витамин*». Витаминов много — но самые главные для нашего организма — это АВС.

Посмотрите на экран (слайд 12). Назовите продукты, которые содержат *витамин А* (капуста, морковь, помидор, красный перец, красный лук, абрикосы). Благодаря этому витамину мы хорошо видим, имеем крепкие зубы, хорошо растём.

На следующем слайде (№ 13) продукты, в которых содержится *витамин В*. Назовите их (свекла, яблоки, редис, чёрный хлеб). Для чего нам нужен этот витамин? (чтобы быть сильным, не огорчаться по пустякам, ничего не бояться и чтобы сердце было крепкое, здоровое).

Для чего нам нужен *витамин С*? (№14) (чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.) В каких продуктах есть этот витамин? (чёрная и красная смородина, апельсин, лимон, лук, киви)

Д/игра «Посчиталочки»

Ребята, в день нужно съесть 1 апельсин. Бананов можно съесть столько, сколько апельсинов. Сколько можно съесть бананов в день? А теперь посчитайте, сколько нужно съесть слив, если это число на один больше, чем 1. Кукурузы можно съесть 3 полных столовых ложки, а горошка на один меньше, чем 4. Сколько можно съесть горошка в день?

Психогимнастика

Представьте, что вы пробуете на вкус кислый лимон, сладкий виноград, очень горячее запеченное яблоко.

Воспитатель: Ребята, если бы из всех продуктов питания выстроить пирамиду по степени пользы для здоровья, то какие бы продукты вы поставили на самую нижнюю ступень, а какие на верхнюю? Давайте проверим(слайд 15)

День нужно с каши начинать!
Пшено и рис, овсянка, гречка
И каша манная, конечно –
Вот что нам может сил придать! Настя Л.

Охотно мы едим картофель,
Тушеный или отварной.
Пюре из отварной картошки
Уплетаем мы с душой.
И макароны не забудем:
Ракушки, вермишель, лапша,
И самый главный — хлеб —
Всем продуктам голова! Дима Ф.

Овощей нам нужно много:
Свекла, редька, кабачок,
Огурцы, и помидоры,
И капуста, и лучок! Варя П.

Как говорили мы, ребята,
Фрукты витаминами богаты!
Мандарины и лимоны,
Персик, слива и хурма,
Много фруктов для здоровья
Нам природа создала! Юля

Мясо, рыбу, птицу,

принести не только вред, но и пользу. Ведь они поднимают настроение!) *Почему?* (во всех полезных продуктах есть витамины, белки, жиры, углеводы, что необходимо для роста и развития). *А что будет, если я не смогу отказаться от сладкого и буду есть свои любимые шоколадки и торты каждый день?* (Сладкое приводит к избыточному весу и к различным болезням).

Воспитатель: Тем более что нужно соблюдать определённые условия. Какие, ребята? (не переедать и питаться разнообразно).

Ребята, мы сегодня с вами очень много узнали, а для чего нам нужна вся эта информация о правильном питании? ***(для того чтобы быть здоровыми!)***

Воспитатель: Карлсон, я хочу тебя и ребят угостить яблоками. Это прекрасная замена твоим любимым конфетам. Только сначала выполним ещё одно условие – помоем руки!