

«НОД по познавательному развитию» «Питание – сила, здоровье, красота»

Программное содержание:

Дать представление о правильном питании, о правильной последовательности приема блюд во время завтрака, обеда, ужина.

Ход занятия

1. Повторение правил здоровья

К нам в гости пришел Заболейкин, он хочет научить вас:

как заболеть и не ходить в школу;

говорить плохие слова;

мало двигаться и целый день смотреть телевизор;

не мыть руки перед едой;

каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни и т.д.

- Как вы думаете попадет Заболейкин в страну Здоровячок? Почему?

2. Заучивание слов:

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В школу смело отправляйся!

3. Беседа по теме

Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячок, и сегодня поближе познакомимся с доктором – доктором Здоровая Пища.

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.

Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

4. Упражнение «Гора» (для осанки)

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

- Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила, во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет, - решили они. – Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно – сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

5. Продолжение беседы

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться?

- Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезни.

6. Продолжи сказку:

«Жил – был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда».

- Какая случилась беда с принцессой?

- Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?

- Какие советы вы дадите?