

Структурное подразделение «Детский сад Алёнушка»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
средней общеобразовательной школы № 3 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ – ЗДОРОВЬЯ НАБИРАТЬСЯ»**

**г. Похвистнево, 2022**

## Паспорт НОД

**Группа:** подготовительная группа

**Тема:** «Правильно питаться – здоровья набираться»

**Форма проведения:** подгрупповая

**Проводят:** воспитатели: Грачева Анастасия Валерьевна, Фей Гульшат Александровна.

**Цель:** формирование представлений о культуре питания дошкольников и окружающих их взрослых, как составляющую здорового образа жизни.

Образовательная область	Задачи		
	Образовательные	Развивающие	Воспитательные
<b>Познавательное развитие</b>	Развивать осознанное отношение к своему здоровью; Формировать представление об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека; Систематизировать знания детей о продуктах питания;	Развивать слуховую память, зрительное восприятие, внимание, логическое мышление.	Воспитывать положительное отношение к познавательной деятельности.
<b>Речевое развитие</b>	Уточнить понятия «Правильное питание», «Питательные вещества». Стимулировать и способствовать развитию речи.	Совершенствовать диалогическую и монологическую речь детей.	Воспитывать у детей навыки использования грамотной речи в различных коммуникативных ситуациях.
<b>Художественно – эстетическое развитие.</b>	Приобщать детей к музыкальным и художественно-литературным произведениям. Развивать умение с выражением читать стихотворения.	Развивать умение выразительно передавать характер музыки в движениях.	Воспитывать желание выразительно двигаться; быть аккуратным в движениях и перемещениях.
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Побуждать детей включаться в совместную с взрослым и сверстниками игровую ситуацию. Закреплять знания о правилах безопасности в приготовлении салата.	Развивать умение взаимодействовать с взрослыми и сверстниками.	Воспитывать самостоятельность, навыки сотрудничества, взаимопонимания.
<b>Физическое развитие</b>	Развивать двигательные способности детей.	Развивать координацию речи с движениями, мелкую моторику, речевое дыхание.	

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие».

**Технологии:** социоигровые, здоровьесберегающие, игровые технологии, ИКТ

**Методы и приёмы:**

*Словесные:* беседа, вопросы, чтение стихотворения.

*Наглядные:* рассматривание иллюстрации.

*Практические:* интерактивная игра «Собери корзину», физкультминутка, дидактическая игра «Составь меню», приготовление салата.

**Формы организации совместной деятельности:**

**Двигательная:** физкультминутка.

**Коммуникативная:** беседа, вопросы.

**Продуктивная:** приготовление салата.

**Восприятие художественной литературы и фольклора:** чтение стихотворения.

**Игровые:** «Собери корзину», «Составь меню».

**Основные термины и понятия НОД:** Витамины, правильное питание, питательные вещества.

**Оснащение НОД:** *Материалы и оборудование:* мультимедийный экран, ноутбук, иллюстрация «Пирамида здорового питания», предметные картинки с изображением продуктов питания, пластиковые ножи, фартуки, фрукты, овощи.

*Раздаточный материал:* пластиковые ножи, фартуки, фрукты, овощи.

**Предварительная работа:** беседа «Береги свое здоровье», рассматривание плаката «Полезные продукты», сюжетно-ролевая игра «Поваренок», разучивание стихотворений: «Витамины А В С Д», «Умные правила», знакомство с пословицами о продуктах питания

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Структурные части	Деятельность воспитателя	Деятельность детей	Планируемый результат
<b>I. Организационный этап</b>			
<b>1.Приветствие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дети, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга!</li> <li>– Для этого мы будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй, (имя ребенка) я желаю тебе здоровья»</li> <li>– Какой праздник с приходом весны отмечает вся страна?</li> <li>– Правильно, Международный женский день. Что вы знаете об этом празднике?</li> </ul>	<p>Вместе с педагогом проходят в группу, произносят приветствие.</p> <p>Стоят в кругу, слушают, отвечают на вопросы.</p>	<p>Умеет использовать речь для выражения своих мыслей.</p>

	<p>– Я не зря спросила вас об этом празднике, посмотрите на экран. ( на экране видеозвонок от барбоскиных: не знают как организовать праздничный стол для сестер Лизы и Розы)</p> <p>– Как думаете, сможем помочь? Какими должны быть блюда? Наш девиз: правильно питаться – здоровья набираться.</p> <p>Давайте разбираться вместе, какой праздничное угощение не только будет вкусным, но и правильным, полезным для здоровья.</p>	<p>Садятся полукругом, смотрят видеозвонок, отвечают на вопросы.</p>	
<b>II. Основная часть.</b>			
<p><b>2.Интерактивная игра «Собери корзину»</b></p>	<p>– Ребята, посмотрите <i>(на столе стоит пищевая пирамида)</i>Как вы думаете, что означает эта пирамида? <i>(подводит детей к правильному ответу:</i> продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах. Какие продукты нужно употреблять чаще? Какие реже?</p> <p>– Отправляемся в магазин за продуктами.<i>(на экране изображение продуктовых полок в магазине)</i></p> <p>–Учитывая знания пищевой пирамиды, давайте соберем корзину полезных продуктов, которые можем использовать для приготовления праздничного угощения. Не забывайте, мы готовить должны из полезных продуктов.</p> <p><i>(При правильном выборе, продукт попадает в корзинку, при неправильном остается на месте)</i></p> <p>– Молодцы, все справились с заданием. А какие продукты вы не стали брать? Почему?</p> <p>– Ребята, скажите, а в чем польза выбранных продуктов? Что в них есть? Вы правы, во многих продуктах есть витамины, которые очень полезны нашему организму. Какие витамины вам известны? На что они влияют?</p> <p>– Предлагаю рассказать о витаминах друзьям Барбоскиным</p>	<p>Стоят вокруг стола, рассматривают, размышляют, отвечают на вопросы.</p> <p>Стоят полукругом, по одному подходят к экрану, выбирают продукты из предложенных вариантов.</p> <p>Сидят полукругом, отвечают на вопросы, по одному выходят и читают наизусть стихи про витамины.</p>	<p>Сформировано представление о полезных и вредных продуктах.</p>

	<p><b>Витамин А</b>  Помни истину простую —  Лучше видит только тот.  Кто жуёт морковь сырую  Или пьёт морковный сок.</p> <p><b>Витамин В</b>  Очень важно спозаранку  Есть за завтраком овсянку.  Черный хлеб полезен нам —  И не только по утрам.</p> <p><b>Витамин С</b>  От простуды и ангины  Помогают апельсины.  Ну, а лучше есть лимон,  Хоть и очень кислый он.</p> <p><b>Витамин Д</b>  Рыбий жир всего полезней!  Хоть противный — надо пить.  Он спасает от болезней.  Без болезней — лучше жить!</p> <p>Никогда не унываю  И улыбка на лице,  Потому что принимаю  Витамины А В С  – Как вы думаете, на празднике только кушают? Что нужно, чтобы  праздник получился веселым?</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p>	<p>Проявляет интерес к  художественному  слову.</p> <p>Умеет использовать  речь для выражения  своих мыслей.</p>
--	---	-----------------------------	--

<b>3.Физкультминутка «Как живешь»</b>	Музыкальная физкультминутка.	Выполняют игровые движения.	Развивается координация речи с движениями.
<b>4.Дидактическая игра «Составь меню»</b>	<p>– Веселый отдых получился, думаю, Барбоскиным понравится.</p> <p>– Ну а нам пора составить меню. При этом важно помнить, чтобы правильно <b>питаться</b>, надо соблюдать два условия: умеренность и разнообразие.</p> <p>– Что значит умеренность? (<i>переесть вредно, очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать</i>).</p> <p>– А что значит разнообразие? (<i>мы должны разные полезные продукты включать в свой рацион</i>).</p> <p>– Предлагаю меню составлять парами. (<i>на столе карточки с названиями блюд и их составом, картинки продуктов</i>)</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Морковно-яблочный салат «Здоровье» (морковь, яблоко, сметана, изюм)</li> <li>2. Салат «Фруктовое детство» (банан, яблоко, мандарин, грецкий орех, йогурт)</li> <li>3. Салат из овощей «Свежесть» (помидор, огурец, листья салата, лук зеленый, масло растительное)</li> <li>4. Салат «Сырный» (сыр твердый, морковь, огурец, растительное масло)</li> <li>5. Йогуртовый торт (яйца, мука, сахар, йогурт, фрукты по желанию)</li> <li>6. Овощной салат «Зайка»(капуста, морковь, растительное масло).</li> <li>7. Овощной салат «Летний» (помидор, огурец, перец, лук, сметана.)</li> <li>8. Фруктово – сливочный.(яблоко, груша, банан, киви, сливки.)</li> </ol> <p>– Какие напитки вы предложите? Почему?</p> <p>– Молодцы, справились с заданием. Роза и Лиза будут довольны.</p> <p>Меню не только вкусное, но и полезное, поможет укрепить здоровье.</p>	<p>Слушают, отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют пары по своим интересам и желанию. Выбирают карточку и заполняют ее необходимыми продуктами.</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Произносят девиз</p>	<p>Проявляет активность, любознательность.</p> <p>Проявляет активность, любознательность.</p>

	<p>Наш девиз: <i>...правильно питаться – здоровья набираться.</i></p> <p>–Сегодня мы тоже можем приготовить салаты.</p> <p>– Предлагаю разделиться на 2 команды, для этого вытягивайте карточки. Кому попадетса фрукт, готовят фруктовый салат, если вытянули овощ, то готовите овощной салат.(на столах необходимые посуда, ингредиенты)</p> <p>– Прежде чем начать, вспомним правила безопасности.</p> <p>При приготовлении блюд всегда должно быть чистое рабочее место, чистая посуда, чистые руки. Значит, нам необходимо вымыть руки с мылом, одеть фартуки, колпаки.</p> <p>– Внимание! Прежде чем приступить к работе, <u>давайте вспомним правила техники безопасности:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не размахивать ножом.</li> <li>2. Не поднимать нож высоко над разделочной доской.</li> <li>3. Следить за положением пальцев.</li> <li>4. Работать аккуратно, содержать рабочее место в чистоте.</li> </ol>	<p>Вытягивают карточки, делятся на команды.</p> <p>Подходят к соответствующему столу</p> <p>надевают фартуки, колпаки, моют руки и занимают свои рабочие места.</p>	<p>Знает правила техники безопасности.</p>
<b>5.Приготовление салата</b>	<p>– Чтобы правильно приготовить салат, давайте вспомним технологию приготовления:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помыть фрукты, овощи.</li> <li>2. Почистить фрукты, овощи.</li> <li>3. Порезать фрукты, овощи.</li> <li>4. Сложить в салатник и заправить.</li> <li>5. Украсить салат.</li> </ol> <p>– Ребята фрукты и овощи у нас уже мытые, чищенные.</p>	<p>Называют технологию приготовления</p> <p>Готовят салат.</p>	<p>Взаимодействует друг с другом.</p>
<b>III. Заключительная часть.</b>			
	<p>(на экране Барбоскины, благодарят за помощь)</p> <p>– Вы сегодня отлично справились с заданиями.</p> <p>– Где вы можете применить, полученные знания и умения?</p>	<p>Смотрят на экран, слушают, делятся впечатлениями, отвечают на вопросы.</p>	<p>Эмоционально положительное отношение к проделанной работе.</p>