Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 3

Барабинского района Новосибирской области

**Конспект НОД**

**с использованием ТРИЗ-технологий**

**на тему: «Здоровое питание»**

**в средней группе**

Воспитатель:

Миронченко О.В.

Цель: формирование у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи:

1. Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты.

2. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

3. Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни

Ход занятия:

У воспитателя в руках красочная кулинарная книга: Я сегодня купила новую кулинарную книгу, хочу приготовить какое-нибудь вкусное и полезное блюдо.

А у вас есть любимое блюдо, которое готовит ваша мама? *(Ответы детей)*

Воспитатель: а как вы думаете все ли вкусные продукты могут быть одновременно и полезными? *(Ответы детей)*

Задание “Продукты питания”. (Из разрезных картинок дети собирают и определяют группу продукта питания (молочные, мясные, овощи, фрукты, хлебобулочные, неполезные для организма).

Воспитатель: Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества и витамины, которые помогают нашему организму расти и развиваться. И у каждого витамина есть свое и имя, и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С. Д

Педагог: *(выставляет плакат)*

Витамин А – зрение. Витамин В – сердце. Витамин С – органы дыхания. Витамин D -скелет. (Воспитатель вызывает по очереди детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются).

Игра *«Хорошо-плохо»*. «Я предлагаю поиграть в игру *«Хорошо-плохо»*. С помощью фишек вы должны назвать, хорошие качества продукта и его плохие качества.

Например, апельсин - это хорошо. И вы должны ответить: «Апельсин — это хорошо - он сладкий, вкусно пахнет, полезный.

Апельсин — это плохо - после его съедания щиплет губы, его трудновато чистить, бывает аллергия т. д.». (в результате приходим к выводу, что полезных качества у апельсина больше. Так и с остальными продуктами Лук, яблоко, морковь).

Физкультминутка:

Игра *«Самый внимательный»*

Предлагаю проверить кто из вас самый внимательный.

Если наш совет хороший,

Вы говорите - да!

На неправильный совет

Говорите - нет!

• Постоянно нужно есть, для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

• Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

• Зубы вы почистили и идите спать.

Захватить булочку не забудьте вы в кровать.

• Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

• В мире лучшая награда – это плитка шоколада

• В мире лучшая награда – это ветка винограда.

• Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.

• В благодарность Пепси-Коле самым умным будешь в школе.

• Вкус обманчивый порой, молоко пей дорогой.

• Даёт силы мне всегда очень жирная еда.

• Даёт силы нам всегда витаминная еда.

• Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот- дог.

• Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

“Викторина”

1. Любимое лакомство Карлсона? *(Варенье, плюшки)*

2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? *(Колобок)*

3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? *(Каша из топора)*

4. Угощение для больной бабушки? *(Пирожки, горшочек маслица)*

5. Кто спас Машеньку с братцем от гусей-лебедей? (Молочная река, кисельные берега, печка с ржаными пирожками, яблоня с яблочками)

6. Какой овощ тянули в пятером, а в шестером вытащили? *(Репка)*

7. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. *(Каравай)*

8. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? *(Пирожки)*

9. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? *(Похлебка)*

Конкурс “Кулинарные рецепты”

*(Дети собирают картинки продуктов для борща, рассольника, компота)*.

Отгадайте загадки, а отгадки положите в корзину и тогда у нас будет целая корзина витаминов.

Круглое румяное,

Я расту на ветке!

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *(яблоко)*

Яркий, сладкий, налитой

Весь в обложке золотой,

Не с конфетной фабрики,

Из далекой Африки. *(Апельсин)*

Я вырос на грядке

Характер мой гадкий.

Куда не приду

Всех до слез доведу. *(Лук)*

Нарядились Аленка

В сарафанчик свой зеленый,

Завела оборки густо

Узнаешь ее. *(капуста)*

Красный нос в землю врос

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен

Нужен только красный нос. *(Морковь)*

Маленький, горький

Лук брат. *(Чеснок)*

Педагог: Лук и чеснок – это овощи, которые убивают микробы. Вот вам от меня в подарок зеленый лук, который вы съедите на обед. Ребята, но прежде чем употреблять овощи и фрукты, о чем мы должны помнить? *(Ответы)*

Педагог: Хорошо, молодцы, теперь вы будете есть продукты, содержащие много витаминов, потому что витамины необходимы для вашего здоровья.

Итог занятия. Рефлексия.

Вопросы к детям:

• О чем мы с вами сегодня вели беседу?

• *«Дерево успеха»*: Ребята, если вам понравилось, то чем мы сегодня занимались и вам кажется, что у вас все получилось. Повесьте на дерево белый шарик, если вам понравилось, но вам кажется, что у вас что- то не получилось, повесьте желтый шарик, ну а если совсем не понравилось и у вас совсем ничего не получалось – красный шарик.