**Конспект НОД по познавательному развитию**

**для детей старшей группы**

**«Сказка про Мишу и Сережу»**

**Цель:** Способствовать формированию у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

**-** Продолжать знакомить детей с полезными и вредными продуктами;

- Формировать представления о пользе продуктов, о вреде газированных напитков;

- 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;

- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа:** просмотр мультфильмов из серии «Смешарики», чтение художественной литературы, дидактические игры «Аскорбинка и ее друзья», «Полезное и вредное» и т.д.

**Оборудование:** иллюстрации, для опыта: графин, лимон, сахар, кипяченая вода.

**Ход:**

- Ребята, я хочу рассказать вам сказку про двух мальчиков, которых звали Мишу и Сережа.

«Жили-были два брата – Миша и Сережа. Мальчики они были хорошие: маме помогали, игрушки за собой убирали, животных не обижали, по утрам зарядку делали. Только вот беда – Сережа во время еды всегда капризничал: «Не хочу! Не буду! Кашу не люблю! Обед не вкусный!». И мама решила: «Будь, по-твоему! Не хочешь, есть – не надо! Увидишь, что случится!».

- Ребята, у меня есть фотографии этих мальчиков. Посмотрите на них и скажите, где Миша, а где Сережа? (ответы детей)

- Молодцы! Как вы догадались? (ответы детей)

- Хотите узнать, что случилось дальше? «Сережа стал болезненным ребенком – мало у него было сил, нездоровится мальчику. Он не играет, не улыбается, не помогает маме, слушает только грустную музыку»

- Почему Сережа стал таким (ответы детей)

- Зачем нам нужно есть? (ответы детей)

- Молодцы! А теперь я предлагаю вам поиграть.

***Игра «Да – нет****»* (дети отвечают «да» или «нет»)

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощи растут на грядке.

Овощи полезны? (Да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

- Ребята, а вы знаете, сколько человек может прожить без еды? (ответы детей)

- Без еды человек может прожить 25 дней, а вот без воды- всего 10.

- Вот сегодня я и хочу с вами поговорить о различных напитках. Какие напитки вы знаете? (ответы детей)

- Молодцы! Вы назвали много напитков. Но я сегодня хочу остановить ваше внимание на таких напитках, как кока-кола, питьевой йогурт и обычная вода.

- Скажите, пожалуйста, какой из этих напитков самый полезный? (ответы детей)

- Конечно питьевой йогурт. А почему вы так считаете? (ответы детей)

- Молодцы! Кока-кала, какой напиток вредный или полезный для нашего здоровья?

- Конечно вредный. Это сильногазированный напиток, в нем содержится много вредных красителей, сахара. Все эти вещества плохо влияют на наш организм. А вот обычная питьевая вода большой пользы не приносит, но и вреда от нее нет. А в такую жару, как сейчас это самый лучший напиток, который может утолить жажду. Вот сейчас я вам и предлагаю проверить это, но сначала мы немного отдохнем.

***Физкульминутка:***

Сделаем разминку

Держим ровно спинку

Голову назад, вперед

Вправо, влево поворот

Руки вверх поднять прямые

Вот высокие какие

Еще выше поднимитесь,  
Вправо влево повернитесь.

Этим славным упражнением

Поднимаем настроение

Дальше будем приседать

Дружно сесть и дружно встать

Прыгать нам совсем не лень

Словно мячик целый день.

- Помните, мы с вами начали проводить эксперимент (открываю поднос с тремя стаканами: кока-кола, питьевой йогурт, вода, в них лежит яичная скорлупа). Что же мы делали? (ответы детей).

- Конечно, вот теперь мы и проверим, какой же напиток принес больше вреда яичной скорлупе (достаю скорлупу, разглядываем ее)

- Так какой же вывод можно сделать? (кока-кола вредна для нашего здоровья)

- Но не только кока- кола вредна для нашего здоровья, но и другие газированные напитки. Как же нам быть, ведь в жару так хочется попить холодного лимонада? (ответы детей)

***Опыт:***

- Я хочу вам предложить сделать лимонад самим. Для этого нам понадобиться вода, сахар и лимон. Нужно взять кувшин с водой, добавить в него сахар и положить нарезанный на дольки лимон. Все это перемешать, дать немного постоять и можно пить (рассказываю и делаю). Вот такой напиток хорошо утоляет жажду в жару. Кто хочет, может подойти ко мне и попробовать лимонад.

- Вам он понравился? (да)

- Я думаю, что ваши родители тоже знают много рецептов таких простых и полезных напитков. Они поделятся с нами рецептами, и мы с вами сделаем книгу рецептов и назовем ее «Полезные напитки».