**День здоровья**

**Открытая НОД с детьми старшей группы «Овощи и фрукты-здоровые продукты!»**

**Программные задачи:**

* Сформировать представления у детей старшего дошкольного возраста знания об овощах и фруктах, как продуктах здорового питания.
* Развивать знания о витаминах, которые в них находятся.
* Воспитывать интерес к продуктам здорового питания.
* Учить готовить салат из овощей и фруктов, определять их ценность и полезность для организма.

**Материал:**фрукты и овощи, корзинка, 2 терки, три салатника.

**Ход:**

Ребята, к нам в гости пришел Здравик. Он нам что-то принес в корзине. Хотите узнать?

Ребята, в корзине находятся продукты. Какие из них вы любите? А знаете ли вы, что есть здоровые и вредные продукты?

Сейчас я предлагаю вам выложить вредные продукты, а в корзине оставить только здоровые.

Почему вы сделали такой выбор. Вы выложили такие продукты, как: чипсы, майонез, жвачку, копченую колбасу, картошку-фри.

Почему? Чем вредны для здоровья эти продукты?

Ребята в данных продуктах находятся вещества, которые вредны для здоровья: это красители, усилители вкуса, сахар, добавки. Все это неблагоприятно сказывается на здоровье человека. Он начинает болеть, повышается сахар в крови, развивается болезнь-ожирение, ухудшается работа желудка, кишечника.

Будем мы употреблять их в пищу?

А в корзине находятся овощи и фрукты. Чем они полезны?

**Яблоко.**

Что содержится в яблоке?

Польза яблок для организма человека огромна. Неслучайно яблоко называют нашим доктором! Сколько в яблоках полезных свойств. Их низкая калорийность и легкое усвоение дает право говорить о яблоках, как о диетическом продукте, необходимом для людей, придерживающихся здорового питания, а также для профилактики и лечения многих заболеваний.

В яблоках обнаружены витамины, которые хорошо влияют на работу сердца, кишечника, выводят шлаки и освобождают организм от вредных продуктов обмена веществ.

Из яблок делают салаты, компоты, варенье, употребляют в пищу в сыром виде.

**Груша.**

Груши получили известность не только благодаря своему изумительному вкусу и аромату. В своем составе они содержит массу полезных и ценных для человека веществ. По некоторым их показателям груша превзошла даже яблоко.

Груша способна противодействовать многим хроническим, инфекционным, воспалительным заболеваниям, избавляет организма от токсинов, шлаков и тяжелых металлов, повышение иммунной защиты. Ее используют как лекарственное средство.

Она влияет сердце, печень, почки, желудок, кишечник, поджелудочную железу. Помогает быстро справиться с простудой, сахарным диабетом, дерматитом, простатитом, стрессом, усталостью и депрессией. Ее рекомендуют включать в питание при тяжелых физических нагрузках, потере аппетита, повышенной чувствительности к холоду, плохой заживляемости ран.

Из груши готовят десерты, варенье, соки, компоты, повидло, салаты, закуски. Во многих мировых кухнях ее добавляют к мясу и рыбе. Ее можно запекать, сушить, консервировать, варить, использовать сырой, но при этом ее польза для организма не изменится.

Из груши производят скрабы, маски, лосьоны, крема.

**Банан**-фрукт, который содержит в себе витамины и вещества, которые нормализуют работу сердца, хорошо влияют на работу желудка, кишечника. Используют как средство от кашля. Свежая кожура банана полезна для избавления от трещин на пятках, а также ожогов, ушибов, синяков, нарывов. Добавление порошка из банановой кожуры в зубную пасту помогает вылечить заболевания ротовой полости.

**Морковь**-овощ, который хорошо влияет на   
зрение, работу сердца, понижает давление. “Кашица” из моркови используется для лечения гнойных ран, язв и ожогов на коже. Также эта кашица хорошо утоляет боль. Для промывания раны используют морковный сок.

Морковь часто используется в косметологии. На её основе разрабатывают различные маски для лица. Этот овощ  предотвращает появление морщин. Делая кожу более мягкой эластичной и красивой.

**Помидор**- это продукт от 100 болезней. На благо человека используются и плоды, и сок. Улучшают деятельность пищеварительных органов. Используют при болезни печени. Способствуют выведению солей из почек, нормализуют солевой обмен. Помидоры повышают настроение.

**Лук.**

Чем полезен лук, знают все, ведь это уникальный овощ, обладающий противовирусным действием, поэтому часто используется в качестве профилактики вирусных и респираторных болезней. Лук часто используется в кулинарии и косметологии,

Репчатый лук – один из наиболее доступных овощей, без которого не обходится почти ни одно блюдо, несмотря сильный его запах, лук очень полезен для организма.

Фрукты и ягоды, особенно привезенные издалека, перед употреблением в пищу нужно обязательно мыть. Дело в том, что их обрабатывают различными токсическими веществами против грибковых болезней растений. При не очищении фрукта от кожуры эти вещества могут оказаться в организме и вызвать тяжелое отравление. Привозные яблоки стоит не просто вымыть, но и счистить с них кожицу.

Предлагаю вам приготовить салаты из овощей и фруктов. Разделимся на группы.

1 команда будет делать салат из помидоров и лука (под руководством воспитателя, воспитатель режет помидор и лук).

2 команда-салат из морковки (дети трут на терке).

3 команда делает фруктовый салат(дети трут на терке).

Итак, салаты получились. Давайте вспомним, как эти салаты будут влиять на наше здоровье?

Предлагаю вам с Здравиком попробовать салаты. (кушают).

Ребята, понравились вам салаты, вкусные были? Что вы сегодня узнали? Какие бывают продукты? Какова польза от них и каков вред?

Здравику пора уходить, он прощается с вами. До новых встреч.

Использованная литература

1. https://shlakov.net/polza-i-vred/chem-polezen-luk-dlya-chelovecheskogo-organizma.html Чем полезен лук?

# http://irinazaytseva.ru/yabloki-polza-ili-vred-uchityvaem-Яблоки. Польза или вред. Учитываем особенности

# http://zhenskoe-mnenie.ru/themes/diets/unikalnye-svoistva-grushi-kaloriinost-polza-i-vred-kakie-poleznye-dlia-organizma-veshchestva-soderzhat-grushi/Уникальные свойства груши: калорийность, польза и вред. Какие полезные для организма вещества содержат груши?

# https://www.silazdorovya.ru/polza-i-vred-bananov/Польза и вред бананов

# http://chtoem.ru/ovoshhi/polza-i-vred-morkovi.htmlПольза и вред моркови

# http://chtoem.ru/ovoshhi/polza-i-vred-pomidorov.html Польза и вред помидоров

# https://shlakov.net/polza-i-vred/chem-polezen-luk-dlya-chelovecheskogo-organizma.htmlЧем полезен лук для человеческого организма.