



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9»**

**Конспект непосредственной образовательной деятельности
по формированию здорового образа жизни у детей
старшей группы
на тему : «Правильное питание - залог здоровья»**

подготовила и провела
воспитатель Зудина Л.Н.

2020г

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни и представления детей о вредных и полезных продуктах.

Задачи:

— закрепить с детьми понятия «полезные продукты», «вредные продукты»; учить классифицировать продукты по этим признакам; дать детям первоначальные представления о содержании в продуктах витаминов С, В, А, D и их значением для организма человека; формировать понятия о том, что вредные продукты подрывают здоровье

— развивать логическое мышление, умение делать выводы;

— развивать связную речь детей;

— развивать познавательную активность детей.

-формировать представления о здоровом образе жизни (о здоровом питании) питания.

Предварительная работа:

- Беседа с детьми на темы: что такое здоровье, вредные и полезные продукты, режим дня, роль воды в жизни человека.

- Чтение книги «Здорово быть здоровым».

- Просмотр мультфильмов «Приключения Тани и Вани в стране продуктов».

:

Ход занятия:

1.Введение в игровую ситуацию

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с ними. А теперь поздороваемся друг с другом. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали:

«Здравствуйте!»- это значит «Здоровья желаю».

(Воспитатель приглашает детей присесть на стульчики)

Воспитатель: дети, а что такое здоровье?

Ответы детей:....

(здоровье — это когда мы активные и веселые; когда мы не боеем и всегда бываем бодрыми; когда мы играем и радуемса жизни; когда у нас хорошее настроение; когда мы бегаем, танцуем, гуляем и т.д.)

Воспитатель: здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

А как понять это выражение «Заботиться о здоровье?»

Ответы детей:

(соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, делать гимнастику, заниматься физкультурой, закаливанием, играть в подвижные игры, правильно питаться).

Воспитатель: молодцы... Ребята, скажите, а питание влияет на наше здоровье?

Дети: да

Воспитатель, а всегда ли еда полезна для нашего здоровья? Посмотрите на нашу карту полезных продуктов, почему их называют полезными

Дети в них содержатся витамины

Воспитатель: правильные витамины означают «носители жизни», а какие витамины вы знаете

Дети: АВСД



Правильно, а сейчас для вас задание, отгадайте загадки скажите, какие витамины содержатся в отгадке.

Растет она – в земле,

Известна – в целом мире.

Частенько на столе

Красуется в мундире.

- картошка –

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.

- морковь –

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...

- капуста

На кустах тепличных красные плоды,

Толстые, пузатые, узнаешь их ты?

Как большие ягоды на веточках висят

С нетерпеньем просятся в овощной салат.

- помидор –

Дом зеленый тесноват:

Узкий длинный, гладкий.

В доме рядышком сидят

Круглые ребятки.

Осенью пришла беда -

Треснул домик гладкий,

Поскакали кто куда

Круглые ребятки.

- горох –

***В деревне где-то далеко
Даёт корова... (молоко).***

Может разбиться,

Может и вариться,

Если хочешь — в птицу Может превратиться. (Яйцо)

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (Сыр)

Воспитатель: Молодцы ребята, а сейчас пройдите за столы, на них лежат таблицы, что изображено в таблице

Дети: Продукты.



Отметьте продукты в которых содержится

1. Витамин С повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, стрессам, улучшает заживление ран. Сколько продуктов вы отметили?
2. витамины группы В улучшают усвоение белков, жиров и углеводов, заботятся о пищеварении, нервной системе.
3. витамин А улучшает зрение, необходим для роста, укрепления костей и зубов.
4. витамин D нужен для укрепления костей, зубов, формирования скелета, нормального роста.

Воспитатель а есть ли в таблице продукты, которые вы не отметили?

Дети – Да это вредные продукты.

А кто знает, почему они вредные? Хотите в этом убедиться, тогда пройдемте в лабораторию .

Воспитатель Давайте убедимся в этом на верняка. Докажем. Через опыты. Но сначала вспомним, когда делает опыты, слушаем внимательно, сами не берем ничего без разрешения. Мы будем делать опыты с продуктами, возможно вредными, поэтому есть их сейчас нельзя!!!!

Дети и воспитатель подходят к столу.

Опыт со сладкой газированной водой. На столе стоят две пластиковые тарелочки, ватные диски (на каждого ребенка), Воспитатель наливает немного газированной воды в тарелочки, предлагает детям намочить ватный диск в воде. Далее отожать диск, и посмотреть на цвет ватного диска, что мы видим? Какого цвета, стал ватный диск?

Д.: Оранжевый.

В.: Да правильно, в воде много красителя, поэтому он окрасился. А если мы выпьем, в желудок попадет краситель. Из-за этого может быть у человека аллергия, боль в желудке.

Итак, чем вреден цветная газированная вода?

Дю: В ней много красителя, это вредно для человека.

В.: Это вредный напиток?

Д.: Вредный.

Мы перейдет к опыту с чипсами.

Опыт с “Чипсами” В.: Открываю чипсы .Высыпаю в тарелки. Перед вами лежат салфетки, возьмите по одной салфетки, раскройте ее, положите по одному кусочку чипсов на салфетку, и накройте сферху и слегда прижмите. А терепь раскройте салфетку и посмотрите какое пятно жирное образовалось. Значит чипсы какие?

Д.: Жирные.

В.: Вы знаете, что их готовят на масле, в котором много жира. Это полезно для человека?

Дети: Вредно, может заболеть живот.

Итак, чипсы полезный продукт или вредный?

Д.: Вредный.

Выяснили, что чипсы вредные.

В.: А когда человек болеет, он может играть танцевать?

Дети: Нет.

В.: Итак, мы доказали, что эти продукты..

Дети: чипсы и газировка вредные продукты. И постараемся их не кушать, а больше употреблять в пищу полезные продукты .

Проходим к нашей карте полезных продуктов и сделаем вывод, а какой, правильно, чтобы быть здоровым нам всем нужно питаться только полезными продуктами. И сейчас мы с вами про это споем песенку нашим гостям.

