Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад

комбинированного вида №1 «Ласточка» города Гурьевска

652780 Кемеровская область, город Гурьевск, ул. Ленина, 47

8(38463)5-43-38, detcad -1@ yandex .ru

**Конспект НОД**

**по здоровьесбережению с элементами экспериментирования в старшей группе «Полезные и вредные продукты питания»**

Авторы-составители:

Мартынова Людмила Анатольевна,

воспитатель

Борисова Анастасия Андреевна,

воспитатель

Гурьевский МО

2022

**Цель:** активизация познавательной активности детей, систематизация полученных знаний о правилах здорового питания.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

-закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания с опорой на исследовательские действия.

**Развивающие:**

**-**развивать познавательный интерес и речь.

**Воспитательные:**

-воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

**Предварительная работа:** беседы о продуктах питания, знакомство с обобщающим понятием «продукты питания».

**Дидактический и наглядный материал:** картинки продукты питания, карточка с правилами здорового питания.

**Словарная работа:** вещества, витамины, полезные и вредные продукты, разнообразная еда.

Для активизации мыслительных операций воспитанников были использованы следующие методы:

1. Словесный (беседа, вопросы к детям, поощрение);
2. Практический;
3. Эксперименты;
4. Игровой (речевая игра с Машей «Вы согласны или нет»;

Приемы: одобрение, объяснение, показ, поощрение, анализ, беседа.

Ход занятия:

Ребята, давайте поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Ребята сегодня мы все вместе перенесемся в «Школу здоровья». И чтобы туда попасть нужно сказать волшебные слова, повторяйте за мной: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». (Дети садятся полукругом на стульчики).

Вот теперь мы в «Школе здоровья»

Посмотрите, а что здесь изображено? (дети перечисляют). А одним словом- это (продукты питания)? Ребята, вы знаете, что бывают продукты полезные для вашего здоровья, а бывают и ...(вредные). А что содержится в продуктах, которые полезны для нас, почему они полезные? (содержатся витамины, питательные вещества). Благодаря им у нас лучше видят глаза, здоровые зубки и кости, лучше работает сердце, мы становимся сильными и не болеем. А какие продуты вредны для нашего организма? – это жареное, соленое, острое, а также вредно есть много сладкого, может заболеть живот, зубки.

И тут заходит Маша с чипсами, жует их.

Здравствуй, Маша! (дети здороваются с Машей).

Маша: - Здравствуйте! Проходила я мимо вашего д/с и решила зайти в гости.

Воспитатель: - Маша, что ты кушаешь?

Маша: - Чипсы.

Воспитатель: - Ребята, скажите, а чипсы -это полезная еда? Или вредная?

-Разве Маша ты не знаешь, что Чипсы – это вредная, не полезная еда?

Маша: - Нет.

Маша:

-Ем всегда я, что хочу:

Чипсы, вафли, чупа - чупс…

Каши вашей мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится.

В сухомятку – ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз- Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Воспитатель:

Дети, скажите полезные ли продукты употребляет Маша ( нет, она ест много сладостей, всухомятку, не любит кашу и щи).

Маша:- Вставайте возле стульчиков ребята послушайте мой совет если он правильный хлопайте в ладоши. На неправильный совет говорите слово «Нет».

Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет? Нет.

Не грызите лист капустный,

Он совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? Нет.

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши! Дети не хлопают.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? Нет.

Маша: - «Разве чипсы вредные, посмотрите какие они зажаристые, послушайте как они хрустят, а как они вкусно пахнут, и они такие солененькие просто пальчики оближешь. Они не могут быть вредными. Все дети их едят. Я все равно буду их кушать»

Воспитатель:

- Маша, ты сама говоришь, что они зажаристые и солененькие, значит они уже точно не полезные.

Маша: «Не верю!»

Воспитатель: - Ребята, а давайте проведем эксперимент с чипсами и покажем Маше на примере, что чипсы вредная еда.

Маша: «Давайте посмотрим!»

Воспитатель: Чтобы это узнать нам нужно пройти в нашу лабораторию. Дети, а что делают в лаборатории?

Дети: проводят опыты.

Воспитатель: Но сначала повторим правила поведения в лаборатории.

Правила поведения в лаборатории:

-не кричать;

-не пробовать на вкус;

-не трогать без разрешения;

-работать только на своем месте;

-соблюдать осторожность!

Воспитатель: Приглашаю вас в лабораторию. (Дети подходят к столам)

Опыт №1

Положите большой чипс на бумагу и согните его пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Теперь уберите кусочки чипсов на таречку и посмотрите бумагу на свет.

Бумага покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы жирные. Чем больше жира содержит продукт, тем больше размер пропускающего свет пятна.

-Ребята, я прочитала состав и узнала, что в 100 г. Чипсов содержится 30 г. жира. Давайте сейчас это сколько 30 г. жира. Проведем следующий опыт.

Опыт №2

-Что вы видите на столе в баночках? (это масло)

-Правильно масло, а масло это и есть жир! Давайте возьмем ложки и отмерим 2 ст.л. масла в пустую баночку, ведь 30 г. жира – это и есть 2 ст. ложки масла.

-Ребята какой вывод мы можем сделать? (что в упаковке чипсов очень много жира)

Сам по себе жир не опасен, но если есть чипсы в большом количестве и каждый день, жир начнет накапливаться в организме и человек начнет толстеть. А еще хуже привести к неизлечимым заболеваниям.

Так, что Маша ты будешь еще кушать чипсы каждый день.

Маша: -Нет.

Ребята, побыв с вами в вашей «Школе здоровья» я решила, что перестану кушать чипсы, хотя они такие вкусные!

Воспитатель: Ребята. А давайте проведем опыт и узнаем что-же полезнее! Маша присоединяйся к нам!

Проведение опыта:

* «Когда мы питаемся «всухомятку» …» (цель: наглядно показать, какой вред приносит нашему организму употребление пищи без воды);

Воспитатель: - Ну, что давайте сделаем вывод! Что можем сказать? Маша, а ты убедилась?

Маша: - Ну хорошо, я буду питаться здоровой пищей, буду есть каши, супы, рыбу и мясо, творог и молоко, фрукты и овощи. Ну, а если я захочу попить, хоть чуть-чуть газировки можно?

Воспитатель: -Чуть –чуть можно, но если ты хочешь быть здоровой лучше приготовь себе свежевыжатый сок!

Маша: Сок, сама приготовлю? Ребята, а вы хотите научиться? (Да).Тогда, проходите, дальше!

Но перед тем как начать готовить, нужно обязательно вымыть руки!

-Рукава нельзя мочить!

Кто рукавчик не засучит!

Тот водички не получит!

(Открывайте кран, берите мыло)

- Мыли-мыли, руки с мылом,

Мыли теплою водой!

Мыли-мыли-мыли-мыли,

Бело на бело отмыли!

(закрывайте кран)

Ква, ква, ква, убежала вся вода!

(Вытираем руки!)

Приступаем к опыту:

* «Как самим сделать натуральный сок?» (цель: наглядно показать детям, как можно в домашних условиях приготовить сок, сравнить по вкусу натуральный и концентрированный сок).

1. Тщательно вымойте фрукт в теплой воде и обсушите его бумажным