«Разговор о правильном питании»

Фрагмент НОД познавательно - исследовательской деятельности

Третьякова Елена Анатольевна,

воспитатель

МДОУ «Детский сад «Березка» с. Питерка

Старший дошкольный возраст (5-6 лет).

**Цель:**Пропаганда ЗОЖ, продолжать учить детей бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах.

**Задачи:**

* Закреплять знания о полезных веществах, витаминах, содержащихся в разных продуктах;
* Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость;
* Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью;
* Продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

**Интеграция образовательных областей:**

Речевое развитие – продолжать учить детей связно и последовательно выражать свои мысли, пользуясь предложениями различной структуры, расширять словарь детей по данной теме.

Социально - коммуникативное развитие– развивать коммуникативные навыки детей, умение сотрудничать друг с другом и с взрослыми.

Познавательное развитие – развивать у детей логическое мышление, память, внимание.

Художественно-эстетическое развитие-реализация самостоятельной творческой деятельности детей.

Физическое развитие-становление ценностей ЗОЖ.

**Материал:**

Пакет с овощами и фруктами, разными продуктами из супермаркета, карточки с изображением овощей и фруктов, одноразовая посуда для опытов, салфетки.

**Словарная работа:**

Здоровая полезная пища, вредная пища, витамины - А, С, В, Д.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Здравствуйте ребята, я очень рада вас видеть. А вы знаете, я к вам пришла не случайно. Я наслышана о вас, вы такие умные, любознательные. Вас можно назвать всезнайками, вы, наверное, всё, всё знаете. Поможете мне?

**Воспитатель**: Ребята, кто из вас хоть раз в жизни слышал слово **исследователи**? Научные исследователи?

Ответы детей.

**Воспитатель:** А скажите мне, что можно исследовать?

Ответы детей.

**Воспитатель:** А вы хотели бы побыть исследователями?

Переодеваемся и идем в нашу научную лабораторию.

**Воспитатель:** Давайте подойдем к столу. Из пакета достаем продукты питания.

**Воспитатель:** Сколько здесь всего. А как все это можно назвать, одним словом? ( Еда, пища).

***Беседа с детьми:***

*Ребята, а люди могут прожить без еды? Может, есть совсем и не нужно? Для чего человеку нужна пища? Я знаю такую поговорку «Прежде чем за стол сесть, я подумаю что съесть»*

*. А вы чтобы выбрали? (Ответы детей)*

***Использование художественногослова. Рассказывает педагог***

*Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую. Или сок морковный сок.*

*От простуды и ангины. Помогают апельсины. Ну а лучше съесть лимон. Хоть и очень кислый он.*

**Психогимнастика.**

**Цель**: выражение психоэмоционального и психофизического состояния.

Воспитатель: Представьте, что вы пробуете на вкус кислый лимон, сладкий виноград, очень горячее запеченное яблоко, вкусную и невкусную пищу.

**Воспитатель:** У каждого из вас есть любимые блюда, назовите их (дети называют). Почему вы их любите (Дети: потому, что они вкусные).

**Образно-пластическое творчество детей**.

Изобразите, как варят «суп », попробуйте его на вкус и покажите, понравился ли он вам.

**Воспитатель:**В продуктах питания содержатся вещества, необходимые нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы. Все эти продукты которые вы назвали действительно очень полезны .

Овощи и фрукты, полезные продукты.

**Воспитатель**: И теперь пришла пора, и некоторые продукты исследовать.

.Посмотрите( в пакете чипсы, фанта, пепси-кола…..)

Мы исследуем пакет с чипсами. Опыт 1.Стаканчики будут нашими желудками. Положите несколько чипсов в стаканчик. А сейчас понюхайте. Запах имеется? Вкусно пахнет? Вы сможете, определить свежие они или нет? Представьте, что вы поели чипсы. Давайте нальем воды и представим, что мы их запили водой. Размешиваем .Что мы видим?( палец жирный….)А на поверхности что?Красители,осадок. Ну как нравиться вам?

Дети делают вывод.

**Воспитатель:** А теперьпредставьте что мы попили фанты.

(Опыт 2.)Обмакнуть белую тряпочку в стакан с фантой. Она стала желтой, значит и там много красителя. Который может навредить нашему желудку.

***Воспитатель:*** А до нашей встречи я тоже провела небольшое исследование с пепси-колой. В раствор с колой я поместила ржавый ключ и сейчас мы проверим, что из этого вышло.(Вся ржавчина отчистилась)

Делаем выводы.

Воспитатель берет письмо.

Ой, а про письмо мы забыли.

Письмо от Карлсона.

Здравствуйте друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня очень сильно болит желудок, голова, дрожат ноги и мне очень плохо. Докторсказал, что мне нужно правильно питаться, и я составил себе меню. Помогите мне, пожалуйста.

Ваш Карлсон.

Воспитатель: Поможем? Нужно срочно ответить. Вот незадача писать вы не умеете. Я предлагаю составить карту для Карлсона. (Работа с интеллект картой).Дети наклеивают карточки с картинками на ватман.

***Вывод:***

Мы должны с вами помнить, что не все продукты нужно есть. Есть продукты, которые могут навредить нашему организму. И от них нам нужно отказаться, чтобы быть здоровыми.

***Воспитатель:*** Вот мы с вами помогли Карлсону. И теперь вы дома обязательно расскажите все, о чем узнали сегодня.