**«Здоровая и вредная пища»**

Конспект НОД по познавательному развитию в средней группе с использованием опытно экспериментальной деятельности

Кутикова Нелли Михайловна,

воспитатель

МДОУ «ЦРР-детский сад №98

Алые паруса»

г. Саратов

**Цель:** Сформировать представления детей о вредной и полезной пище, познакомить с понятиями: «полезные продукты», «вредные продукты»

**Задачи:**

-расширить представления о продуктах питания, их значении для здоровья человека;

-помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

-развивать познавательные способности ребенка, способность анализировать, делать обобщение, обосновывать собственное мнение;

-воспитание позитивного отношения к ответам друг друга, содействовать деятельному общению детей.

**Материалы и оборудоваиние:** письмо с картинкой лаборатории,газированный напиток «Спрайт», конфеты «Ментос»**,** картофельные чипсы, бумажная салфетка**,** вода и конфеты «Скитлс»,коврограф «Ларчик».

**Методы и приемы работы с детьми:** словесный, игровой, практический, наглядный, информационно-коммуникативный, создание проблемной ситуации.

**Ход НОД**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся. (Дети здороваются). Сегодня мы с вами поговорим о полезных и вредных продуктах. Что означает полезные или вредные продукты? (ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, полезные продукты это те продукты при употреблении которых у человека возникает хорошее настроение, энергия, он прекрасно себя чувствует, продукты, которые приносят пользу для организма человека, а при употреблении вредной пищи может заболеть желудок и можно почувствовать себя плохо, продукты, которые наносят вред здоровью человека. А какие полезные продукты вы знаете? (ответы детей) Правильно, молодцы!

**Воспитатель:** Во всех овощах и фруктах содержится много витаминов, которые помогают расти и развиваться. Не зря говорят «Обед без овощей, что праздник без музыки». А сейчас мы с вами поиграем в игру «Правильно- неправильно»

**Игра «Правильно-неправильно».**Слушайте внимательно,  
Делайте старательно.  
Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2.Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в [кровать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%253A%252F%252Fmnogomeb.ru%252F%2526sa%253DD%2526usg%253DAFQjCNE4Z4TiKxUP9z_6SrzH8218BILYwg&sa=D&ust=1542643045356000)  (топают - нет, нет).

**Воспитатель:** Ой, ребята кажется у меня что-то в кармане. Это письмо!

«Здравствуйте мои дорогие ребята. Меня зовут Знайка и у меня есть для вас интересные задания. Как только вы их выполните, я приглашу вас в свою лабораторию, где покажу вам самые интересные опыты!»

Задание 1: Вам нужно отгадать мои не сложные загадки.

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок,  
Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко,  
Делать детям *(*молоко)

Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть (сметану).

Знает твердо с детства Глеб,  
На столе главней всех (хлеб).

Ты конфеты не ищи –   
Ешь с капустой свежей (щи).

За окном зима иль лето,  
На второе нам – (котлета).

Ждем обеденного часа,  
Будет пареное (мясо).

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной (крупы).

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – (продукты).

**Воспитатель:** Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты? (ответы детей).

**Дыхательная гимнастика «Остудим борщ»**

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

Повторить 3-4 раза.

**Воспитатель:** Второе задание. Вам нужно рассказать о продуктах, которые изображены на коврографе. (Дети по желанию подходят к коврографу и рассказывают полезен или вреден для здоровья тот или иной продукт).

В группу заходит Знайка.

**Знайка:** Здравствуйте ребята, я предлагаю вам ненадолго превратиться в учёных и отправиться в нашу лабораторию. А вы знаете кто такие учёные? (ответы детей)

**Знайка:** Правильно, учёные - это люди, которые что-то исследуют, экспериментируют, делают опыты. Вот и мы сегодня превратимся в учёных и отправимся в нашу лабораторию. Ребята, ученые в лабораториях ходят в специальных шапочках. Прошу вас надеть их. (дети одевают шапочки)

**Знайка:** Теперь вы все - учёные. Дорогие коллеги, приглашаю вас пройти в лабораторию (дети садятся полукругом на стульчики). Но прежде, чем отправиться туда, мы вспомним правила поведения в лаборатории: не шуметь, не кричать, без разрешения ничего не трогать.

**Опыт №1 «Спрайт и ментос»**

Этот опыт мы проведем с вами вместе. Смотрите, я беру бутылку с газированной сладкой водой «Спрайт», откручиваю крышку и кладу под крышку три мятные конфеты «Ментос». Немного подожду, затем открою крышечку….. Ой, что произошло?

**Вывод:**С некоторыми продуктами сладкие газированные напитки не совместимы и вступают в химическую реакцию, похожую на маленький взрыв. Такое же может и произойти в желудке.

**Опыт №2**

 Мы положим картофельный чипс на бумажную салфетку и согнём его пополам, чипс внутри листа раздавим. Что стало с салфеткой?

**Вывод:** В чипсах очень много жира. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

**Опыт №3**

Раскрошим чипсы, положим в стакан и зальем их водой. Ребята, посмотрите на воду. Какая она стала?

**Вывод:** Большое количество, жира, красителей и соли в чипсах вредно для здоровья.

**Опыт № 4**

Раскладываем конфеты «Скитлс» на плоской тарелке по кругу. Льем на середину тарелки обычную воду. Дети наблюдают за тем, как от конфеты окрашивают воду в тарелке в разные цвета.

**Вывод:** Конфеты "Скитлс" в яркой упаковке - все это, без сомнения, вредные продукты. Они содержат не только огромное количество сахара, но и химические добавки, красители.



**Воспитатель:** Ребята вам понравилось занятие? Какой опыт вам понравился больше всего? Что интересного вы узнали? (ответы детей)

**Список использованных источников:**

1.<https://i.ytimg.com/vi/FKmZeMgwjAA/maxresdefault.jpg>

2.<https://i.ytimg.com/vi/h8_VRaLnhsY/maxresdefault.jpg>

3.https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-eksperimenti-s-kokakoloy-i-chipsami-3315157.html

4. <https://docplayer.ru/70980708-Beseda-puteshestvie-eda-poleznaya-i-vrednaya.html>