Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 1 «Ручеек»

Барабинского района Новосибирской области

***Конспект непосредственно образовательной деятельности***

***для детей старшего дошкольного возраста***

***«Лаборатория здорового питания»***



**Воспитатель ВКК**

**МКДОУ №1 «Ручеек»**

**Усольцева Л. В.**

**Цель**: Закрепление знаний детей о полезных и вредных продуктах, о здоровом и правильном питании.

**Задачи:**

1. Закрепить у детей знания о правилах здорового питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

2. Развивать у ребят познавательный интерес, умение сравнивать, обобщать, делать выводы.

Развивать интерес к загадкам, поговоркам, пословицам. Развивать умение поддерживать беседу, совершенствовать диалогическую форму речи. Упражнять в связной речи, точном использовании слов, полном ответе.

Формировать у детей желание заботиться о своем здоровье и укреплять его.

3. Воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания, Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

**Оборудование***(техническое обеспечение)* деятельности детей: 2 воздушных шарика, емкость с водой и тарелочка с сухим хлебом; кола, чашка, конфеты, чипсы; журналы по количеству детей, клей; магнитофон, ноутбук; мультимедийное оборудование; план – схема.

**Предварительная работа:** беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании; чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов.

**Ход НОД**

**Организационный момент**

**Воспитатель:**

Изучаем с детства мы,

Правила приветствия.

«Здравствуй»- лучшее из слов,

Означает «Будь здоров»!

Тот, кто младше,

Старшим должен,

Первым «Здравствуйте» сказать.

Этим младший к старшим может,

Уваженье показать.

Соблюдаем с детства мы правила приветствия.

**Воспитатель:**

Что мы желаем человеку, когда говорим «Здравствуйте!»?

**Дети:** Мы желаем здоровья.  
**Мотивационно - побудительный**

**Воспитатель:** Вчера я попросила вас нарисовать ваш любимый продукт*. (Дети показывают рисунки).* Полезен ли он для вашего организма, мы выясним к концу нашего занятия.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что нам необходимо, чтобы бегать, прыгать, играть, заниматься любимым делом?

**Дети**: Нам нужно здоровье.

**Воспитатель:** Ребята, что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье?

**Дети:** Нужно вести здоровый образ жизни.

**Воспитатель:** А что относится к здоровому образу жизни?

**Дети:** Правильное питание, занятия спортом, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, соблюдение режима дня, положительные эмоции.

**Воспитатель:** Послушайте стихотворение.

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться,  
С самых юных лет уметь.

**Воспитатель:** Ребята, вы хотите быть здоровыми?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Согласитесь ли вы  побыть в роли настоящих учёных, провести опыты, которые помогут нам узнать много нового и интересного о здоровом питании. ***(****Ответы детей)*

**Введение в тему.**

**Воспитатель:**  Кто знает, что такое лаборатория? *(предположения детей)*

**Воспитатель:** Лаборатория – это место, где ученые что- то изучают и проводят разные интересные опыты, а результаты заносят в специальный журнал, который есть и у нас. *(Показываю журнал)*

**Воспитатель:** Так какв лаборатории должно быть очень чисто, нам нужно одеть белые халаты, шапочки и бахилы. *(Дети одевают белые халаты, шапочки и бахилы).*

**Воспитатель:** А ещё необходимо иметь специальный пропуск. *(Выдаю пропуска).*

**Воспитатель***:* Ребята, в нашей лаборатории есть несколько научных центров. Чтобы нам их все посетить и не запутаться, что нам может помочь?

**Дети:** План, схема, карта.

**Воспитатель:** Вы своими глазками – подсказками, стоя на месте, поищите план лаборатории. (Находят план на стене).

**Воспитатель:**Посмотрим, какой же центр посетим первым.

**Дети:**Центр исследования. *(Подходят к 1 столу, на нём лежат карточки)*

***Воспитатель****:* Перед вами картинки. Что на них изображено?

**Дети:**На картинках изображены зубы. На одной картинке зубы белые веселые, а на другой темные и грустные.

**Воспитатель:**Как вы думаете, почему они разного цвета?

**Дети:**Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

**Воспитатель:** Перед вами картинки с продуктами. Продукты, которые разрушают зубы, уберите в одну сторону. А те продукты, которые полезны – в другую. *(Разделяют на 2 группы)*

**Дети:** Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. Овощи, фрукты, творог полезны зубам.

**Воспитатель:** В наш журнал вносим полезные для зубов продукты*. (Результаты вклеиваем в журнал)*

**Воспитатель:** Посмотрите по плану, куда мы пойдём дальше?

**Дети:** Центр экспериментирования. *(Подходят* *ко 2 столу, на нём оборудование)*

**Воспитатель:**Вы любите пить лимонад? Как вы думаете, он вредный или полезный?

**Воспитатель:** Сейчас мы посмотрим, как лимонад влияет на наше здоровье. *(Дети проходят к столу с оборудованием).*

**Воспитатель:**Как вы думаете, на что похожа скорлупа яйца?

**Дети:** Скорлупа такая же крепкая и белая, как зубы.

**Воспитатель:** Что произойдет с зубами, если часто пить лимонад?

*(Предположения детей)*

**Воспитатель:** Опустим яйцо в ёмкость с лимонадом.  *(Дети опускают одно яйцо в стопку с лимонадом, а другое яйцо в воду).* Пусть немного постоит.

**Воспитатель:** Ребята, вы любите конфеты? Как вы думаете, что происходит в желудке, когда там встречаются лимонад и конфета?

**Дети:** (*Предположения детей).*

**Воспитатель:** Представьте, что бутылка с лимонадом – наш желудок.  *(Воспитатель бросает в бутылку конфету).* Что произошло?

**Дети:** Взрыв, вулкан и т. д.

**Воспитатель:** Как будет чувствовать себя человек, при таком вулкане?

**Дети:** Его будет тошнить, заболит живот и т. д.

**Воспитатель:** Большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться.

**Воспитатель:** Теперь посмотрим, что произошло с яйцом, которое мы опустили в лимонад? Что вы видите?

**Дети:** Скорлупа потемнела, стала не красивая.

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему это произошло?

**Дети:** *(Предположения детей)*

**Воспитатель:** Посмотрим, из чего же состоит лимонад? На вкус, он какой?

**Дети:** На вкус лимонад сладкий.

**Воспитатель:** Значит, из чего он состоит?

**Дети:** Лимонад состоит из сахара.

**Воспитатель:** Переливаю из одного стакана в другой. Он льётся.

**Дети:** Лимонад состоит из воды.

**Воспитатель:** Лимонад окрасил яйцо? Значит, из чего он ещё состоит?

**Дети:** Лимонад состоит из красителей.

**Воспитатель:** В журнале отмечаем вред лимонада для нашего организма. *(Результаты заносим в журнал)*

**Воспитатель:** В какой центр лаборатории отправимся дальше?

**Дети:**Центр опытов. *(Подходят к 3 столу, на нём лежит оборудование)*

**Воспитатель:** Для чего нам нужен желудок?

**Дети:** В желудке переваривается пища.

**Воспитатель:** Как вы думаете, какая пища усваивается в желудке лучше: жидкая или твёрдая?

**Дети:** *Предположения.*

**Воспитатель:** Представим, что воздушный шарик – это наш желудок. Возьмём кусочек хлеба и положим его в шарик. Потрогайте, какими стали стенки?

**Дети:** Стенки желудка стали шершавыми, не ровными.

**Воспитатель:** Когда мы с вами употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. *(Показываю шарик).* Как вы думаете, нравится желудку?

**Дети:** Нет, не нравится.

**Воспитатель:** Желудку такая пища не нравится, потому что её сложно переваривать.

**Воспитатель:** Теперь возьмём ещё один шарик и нальём в него воды. Представим, что это жидкая пища. Посмотрите, как теперь себя чувствует желудок. *(Показываю шарик).* Нравится ли ему такая пища?

**Дети:** Да, нравится.

**Воспитатель:** Какими стали стенки желудка?

**Дети:** Стенки у желудка ровные, гладкие.

**Воспитатель:** Какую пищу переваривать легче: жидкую или сухую?

**Дети:** Жидкую пищу переваривать легче, чем сухую.

**Воспитатель:** В журнале отметим, что хорошо пережеванная пища переваривается быстрее, чем сухая. *(Результаты заносим в журнал)*

**Воспитатель:**  В какой центр лаборатории отправимся дальше?

**Дети:** В Комнату отдыха.

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым важно не только правильно питаться, но и делать гимнастику. Я приглашаю вас на разминку.

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись. *(Наклоны в стороны.)*

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. *(Приседания.)*

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно. *(Ходьба на месте.)*

Упражненье повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем:

Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо.)*

Мы размяться все успели,

И на место снова сели.

**Воспитатель:**  В какой центр лаборатории отправимся дальше?

**Дети:** Центр моделирования. (Подходят к 4 столу, на нём лежит оборудование).

**Воспитатель:**  Употребляя в пищу правильные продукты, мы так же употребляем и витамины, которые содержатся в этих продуктах.

**Воспитатель:** Скажите, что такое витамины?

**Дети:** Это вещества, полезные для нашего организма.

**Воспитатель:**  Если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте, в каких. *(Дети отгадывают загадки)*

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос.

**Дети:**  Морковь.

**Воспитатель:**  Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глаз. Еще витамин А помогает быстрее расти. Витамин А содержится в картофеле, мороженом, тыкве, абрикосе.

Вот еще загадка:

В домике одноэтажном

Созревает овощ важный.

За стеклом сидит синьор,

Толстый, красный…   
**Дети:** Помидор.  
**Воспитатель:**  : Витамин В помогает работать сердцу, укрепляет наши кости. Витамин В содержится в молоке, кедровых орехах, мясе, сыре.

Вот еще загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кисловат, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня синьор…

**Дети:**  Лимон.

**Воспитатель:**  В лимонах много витамина С. Для чего он нам нужен?

**Дети:** Витамин С нам нужен, чтобы не болеть.

**Воспитатель:** Витамин С содержится в смородине, шиповнике. Чтобы мы росли здоровыми и крепкими, нужно употреблять в пищу витамины. *(Результаты заносим в журнал)*

**Воспитатель:**  В какой центр лаборатории отправимся дальше?

**Дети:** Центр познания. *(Подходят к 5 столу, на нём лежат карточки)*

**Воспитатель:** Перед вами перевёрнутые карточки. Вам нужно выбрать по одной карточке, перевернуть её и рассказать о «Правилах питания».

*(На столах лежат перевёрнутые карточки, каждый выбирает себе по одной и озвучивает правило).  
Часы* – нужно есть в одно и то же время, соблюдать режим питания.  
*Водопроводный кран и мыло* – мыть руки перед едой.  
*Нос* – нельзя есть продукты, которые плохо пахнут.  
*Корзина с фруктами* – больше есть фруктов и овощей.  
*Перечеркнутая конфета* – нельзя есть много сладкого, особенно перед едой.  
*Корова* – есть молочные продукты.

*Зубы* - тщательно пережевывать пищу.

*Язык* - не разговаривать во время еды.

… - не переедайте на ночь.

… - еда должна быть разнообразной и полезной.

**Воспитатель:** Справились и с этим заданием. *(Результаты заносим в журнал)*

**Воспитатель:** Мне очень интересно посмотреть на наш план. Остались ли ещё центры, которые мы не посетили? *(Дети смотрят на план и видят, что все центры посетили).*

**Дети:** Посетили все центры.

**Рефлексия:**

**Воспитатель:** Ребята, пришло время посмотреть на рисунки ваших любимых продуктов.

*(Обговариваем с детьми, какие продукты они нарисовали: полезные или вредные)*

**Воспитатель:** Я желаю вам: никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, вершить добрые дела. Помните, что здоровье наше самое главное богатство, мы его должны беречь и сохранять. В подарок вам корзинка с фруктами.