

Кириухина Ирина Анатольевна,
воспитатель, МДОАУ №46, г. Оренбург

КОНСПЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «ЕДА БЕЗ ВРЕДА»

Цель: создание условий для формирования у старших дошкольников представлений о пользе и вреде продуктов питания.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить знания детей о вредном влиянии определенных продуктов на организм человека.
- активизировать познавательную деятельность воспитанников в процессе опытно-экспериментальной деятельности.
- учить детей делать выводы, понимать причинно-следственные связи.

Развивающие:

- умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и здоровья человека.

Воспитательные:

- воспитывать осознанное отношение к выбору продуктов питания;
- воспитывать умение работать в группе.

Оборудование:

- шапочки с изображением витаминов;
- круги зеленого и красного цвета;
- картинки с изображением полезных и вредных продуктов;
- одноразовая посуда;
- фартуки, одноразовые перчатки, поварские колпаки;
- продукты для экспериментальной деятельности и приготовления салата;

Словарь: активизировать словарный запас детей «питательные вещества», «здоровое питание», «вредные и полезные продукты», «витамины».

Методы и приемы:

- игра, вопросы, познавательно-исследовательские опыты, введение игрового персонажа.

Форма работы: групповая.

Музыкальное сопровождение: фонограмма

Предварительная работа: чтение литературы и рассматривание иллюстраций по теме, дидактическая игра «Витаминка», игра «Волшебный мяч», игра «Узнай на вкус», «Витамины с грядки», «Полезные и вредные продукты». Рассказ воспитателя о вредной и здоровой пище.

Планируемый результат работы:

Сформировать знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья человека продуктов, повысить интерес к правильному питанию

План ОД

Вводная часть (2 минуты)

1. Организационный момент
2. Определение цели

Основная часть (20 мин)

1. Введение игрового персонажа
2. Подвижная игра «Полезные и вредные продукты»
3. Стихотворения о витаминах
4. Экспериментальная деятельность
5. Физ. минутка: игра «Это правда или нет?»
6. Приготовление салата
7. Стихотворение «Человеку нужно есть»

Заключительная часть (3 мин)

1. Подведение итогов
2. Оценка деятельности детей

Длительность ОД 25 минут

Вводная часть(2мин)

1. Организационный момент
2. Определение цели

Воспитатель: Ребята, поприветствуем наших гостей.(дети здороваются)

Воспитатель: Ребята, а ведь мы не просто поздоровались, а пожелали гостям здоровья, а гости пожелали здоровья нам.

Основная часть(20 мин)

1. Введение игрового персонажа
2. Подвижная игра «Полезные и вредные продукты»
3. Стихи о витаминах
4. Экспериментальная деятельность
5. Физ. минутка: игра «Это правда или нет?»
6. Приготовление салата
7. Стихотворение «Человеку нужно есть»

Заходит Баба-Яга(держится за сердце, за поясницу, охает)

Баба-Яга: Здрасте. Ой, куда это я попала?

Дети: В детский сад.

Воспитатель: Баба - Яга, что с тобой, ты заболела?

Баба-Яга: Худо мне. Все болит, все хрустит. Заболела я, не есть, не пить не могу. Я была на дне рождения у своей подруге Кикиморы.

Воспитатель: И чем угощала тебя именинница?

Баба-Яга: Я съела целую вазу конфет, огромный пирог, чипсы и много выпила сладкой газированной воды. И теперь у меня болит живот. А я хоть и стара, а что делать не знаю. А вы все такие здоровенькие, щечки румянянькие, наверно секрет какой-то знаете.

Воспитатель: Баба-Яга, ты разве не знаешь, что не все продукты полезны? Есть много вкусных продуктов, но очень вредных для нашего организма. Есть большое количество и полезных продуктов.

Баба- Яга: А вы сами то знаете, какие продукты вредные, а какие полезные?

Воспитатель: Ребята, какие полезные продукты вы знаете? А какие вредные продукты для здоровья?

(ответы детей)

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру

«Вредные и полезные продукты».

Я раздам каждому из вас по два круга: красный – «вредная еда», зеленый – «полезная». Под музыку вы можете танцевать, прыгать. Когда музыка прервется, я покажу вам изображение продукта. Ваша задача – определить, полезная ли еда, которую вы видите и поднять соответствующий круг.

Проводится подвижная игра «Полезные и вредные продукты»

Баба - Яга: вот теперь я знаю какие продукты полезные.

Воспитатель:

А сейчас, Баба-Яга, ребята тебе расскажут почему эти продукты полезны, потому что в них содержатся витамины.

I ребенок:

Расскажу вам, не тая,

Как полезен, я друзья!

Я в морковке и в томате,

В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня - и подрастёшь,

Будешь ты во всём хорош!

II ребенок:

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи,
Вот для вас секрет успеха!
И в горохе тоже я,
Много пользы от меня!

III ребенок:

Землянику ты сорвешь-в ягодке меня найдешь
Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке, в помидоре и горошке!

Баба-Яга: Мне стало все понятно. Только вот объясните мне, почему продукты, которые я люблю, вредны для здоровья?

Воспитатель: Мы тебе не только расскажем, но и покажем.

Опытно-экспериментальная деятельность детей.

Дети совместно с воспитателем проводят серию опытов.

Опыт I.

Положить большой чипс на лист бумаги и согнуть его пополам. Чипс внутри листа раздавить. Удалить кусочки чипса с бумаги, посмотреть на свету. Бумага покрылась жирными пятнами и стала желтой.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров, а желтый оттенок обозначает присутствие в продукте красителей. Употребление чипсов в большом количестве приводит к заболеваниям желудка и ожирения.

Опыт II.

Наливаем в стакан спрайта и кладем туда несколько изюминок. Изюминки сначала тонут, а потом начинают всплывать и снова тонуть.

Вывод: В газированной воде очень много газов, что вредит детскому организму.

Опыт III.

Высыпаем конфеты M&S в контейнер и заливаем спрайтом, через некоторое время смотрим реакцию.

Вывод: Нельзя есть конфеты и запивать газированной водой, это вредит детскому организму.

Баба-Яга: Ребята, я все поняла! Я больше не буду кушать много сладостей, пить газированную воду, а буду кушать только полезные продукты.

Физ. минутка: игра «Это правда или нет?»

Воспитатель: А сейчас мы поиграем в игру «Это правда или нет», если «Да» прыгаем, если «Нет» - приседаем.

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Чтоб с микробами не знаться
Надо дети закаляться (да)
Никогда чтоб не хворать
Надо целый день проспять (нет)
Если хочешь сильным быть
Со спортом надобно дружить (да)
Чтоб зимою не болеть
На улице надо петь (нет)
От гриппа и ангины нас спасают витамины (да)

Баба-Яга: Спасибо, ребятки. Как много полезного я сегодня узнала от вас. Пойду расскажу всем в лесу, как важно правильно питаться.

Воспитатель: Подожди Баба- Яга сейчас мы приготовим фруктовый салат. Ты попробуешь, да еще возьмешь с собой в дорогу. В нем много полезных витаминов.

Сейчас мы все станем кулинарами, но для начала нужно вымыть руки.

Воспитатель: Салат мы будем готовить на шпажках, такие салаты называются «Канапе». Для этого нам понадобится: банан, яблоко, груша. (Заранее заготовленные и нарезанные)

Приготовление фруктового салата. (Выкладываем шпажки на блюдо)

Воспитатель: А сейчас мы послушаем стихотворение о том, для чего же человеку нужна еда.

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

Баба-Яга: Спасибо, деточки за угощение. А теперь мне пора прощаться. До свидания! Будьте здоровы!

Заключительная часть(3 мин)

1. Подведение итогов
2. Оценка деятельности детей

Воспитатель: Мне очень понравилось с вами заниматься, все сегодня молодцы! Как вы думаете помогли мы Бабе- Яге? А чем мы ей помогли? О чем бы Вы хотели еще узнать на других занятиях.