

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №93»

Конспект непосредственной образовательной деятельности

В старшей группе №3

«Подход к питанию один – Мы то, что мы едим»

Воспитатель:

Гареева О.Д.

Барнаул 2021

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

Познавательные:

- закреплять понятий «витамины», «иммунитет»;
- закреплять представлений о видах витаминов (А, В9, С, В2, В1, В6, D), продуктах, содержащих их, значение витаминов для организма человека;
- расширять знания о полезных и вредных для человека продуктах питания;

Развивающие:

- активизировать словарный запас по теме «витамины и здоровый образ жизни»;
- развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности;
- развивать умение самостоятельно делать вывод, высказывать предположения, проверять, верны ли они;

Воспитательные:

- приобщать детей к правильному питанию;
- воспитывать заботливое, осознанное отношение к своему здоровью.

Раздаточный материал: изображения витаминов (А, В9, С, В2, В1, В6, D), продуктов питания (вредных, полезных), ёмкость, лимонад, конфета, скорлупа, свежие кусочки фруктов, палочки для канапе.

Предварительная работа: дидактические игры «Пирамида здоровья», «Аскорбинка и её друзья»; чтение рассказов Галиева Ш. «Витаминные буквы», Кончаловской Н. «Про овощи», разучивание стихотворений «Витамины А, В9, С, В2, В1, В6, D.

Ход занятия:

Вступительная часть:

- Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся. А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйтесь», а значит «Здоровья желаю». Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». И я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

Закройте глаза и представьте, что на ваших ладонях лежит цветок Добра. Чувствуете, он согревает вас: ваши руки, тело, душу. Вас овеивает теплый, ласковый ветерок, придает бодрость, заряжает энергией, будит воображение. Откройте глаза. Сняв напряжение и волнение, мы начнем наше волшебное путешествие в страну витаминов.

Основная часть

Воспитатель:

- Ребята, талисман нашей группы «Совята», наша добрая помощница Совунья, заболела. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Совунья старалась, ела все только вкусное: пирожные, конфеты, пила пепси-колу. Но, к сожалению, ей становится все хуже и хуже. Ребята поможем Совунье разобраться, что нужно есть, чтобы не болеть.

- Мы с вами уже знаем, что в некоторых продуктах живут витамины. Витамины – это вещества, в которых содержится сила и здоровье для организма. Они настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть мы их не можем. А что вы знаете о витаминах?

Ответы детей.

Игра «Составь цепочку»

На столе разложены в хаотичном порядке изображения витаминов, их источников и частей тела человека. Дети составляют последовательную цепочку, например: Витамин D – солнце – кости, и составляют описание того или иного витамина, опираясь на собранную схему, добавляя свои знания «Витамин D мы получаем от солнечных лучей. Витамин D укрепляет кости.»

Стихи:

1 р.

Витамины — ценные вещества,
Без них мы никуда.
Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,
Нужно с витаминами дружить.

2р

Витаминов много — всех не перечесть,
Но самые главные среди них есть.
Без них не может организм существовать,
Учиться, работать, отдыхать.

3р

Витамин С — аскорбиновая кислота,
Польза организму от нее велика.
Она иммунитет повышает,
Болезни прочь прогоняет.

р

Витамин А нужен для зрения,
Для нормального организма состояния.
Много его в рыбе и морепродуктах,
А также в красных, оранжевых,
Овощах и фруктах.
В морковке, тыкве, помидорах,
Петрушке, перце, абрикосах.

5р

Витамин В1 — тиамин,
Такой полезный господин.
Он пищеварительную, нервную системы укрепляет,
Память отличную сохраняет.
Много его в гречке, картошке и бобах,
В грецких орехах, рисе, овощах.

бр

В витамине В2 нуждаются глаза,
Печень, кожа, нервная система.
Он улучшает состояние ногтей, волос,
Обновляются ткани и идут в рост.
Он содержится в яйцах,
Красной рыбе, молоке,
Мясе, сыре, грибах,
Зеленых листовых овощах.

7р

Витамин Д укрепляет зубы, кости,
Отгоняет от нас все напасти.
Употребляйте рыбу, яйца и икру.
Располагайте свой организм к добру.

8р

Еще витаминов есть много,
Пополняйте организм ими строго.
Тогда не будете болеть,
Будете веселиться и песни петь.

Физкультминутка

Один пузатый здоровяк (округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак (выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком (изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил (показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил (погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар (изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар (ударить слегка ладонью по лбу).

Игра «Полезно – вредно»

На столе представлены карточки больного человека в большом весе и здорового спортсмена. Разбросаны карточки с изображением различных продуктов питания. По сигналу воспитателя дети собирают карточки и делят на две группы: вредное и полезное, соотнося их с персонажами. После того, как все карточки будут распределены, каждый объясняет, почему данную карточку отнесли к «полезному»/»вредному» и положили именно к этому персонажу.

Лаборатория

Воспитатель:

-В лаборатории профессора Почемучкина нужно соблюдать правила безопасности. Одеваем защитные очки.

Давайте посмотрим, как лимонад влияет на наше здоровье (дети проходят к столам с оборудованием). На что похожа скорлупа яйца?

Дети: На зубы. Она такая же крепкая и белая.

-- Посмотрим, что произойдёт с зубами, если часто пить лимонад. Давайте опустим яйцо в стопку с лимонадом. А пока мы ждём, можем провести ещё один эксперимент. Ребята, вы любите конфеты? Вкуснее всего есть конфеты с лимонадом, правда?

Дети: да!

Посмотрим, что происходит в желудке, когда там встречаются лимонад и конфета. Представьте, что ваш желудок это бутылка с лимонадом. Бросаем шипучую конфету в бутылку. Что произошло?

Дети: взрыв, как вулкан...

Как будет чувствовать себя человек, при таком вулкане?

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

Теперь посмотрим, что произошло с яйцом, которое мы опустили в лимонад.

Дети: Скорлупа потемнела, стала некрасивая.

Почему же это произошло? Из чего состоит лимонад?

Дети: Из сахара, так как он сладкий, из воды, из краски, так как он окрасил скорлупу.

Заключительная часть

-Мы посмотрели, как лимонад и конфеты действуют на наш организм. Как вы думаете, полезные это продукты? Нужно ли их есть? А чем лучше заменить конфеты и лимонад?

Фруктами

Тогда я предлагаю вам сделать свои собственные полезные конфеты из фруктов.

Дети проходят к столам, где разложены на тарелочках нарезанные фрукты. Дети нанизывают фрукты на палочки для канапе, создают свои фруктовые конфеты.