



Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 61 города Тюмени
(МАДОУ д/с № 61 города Тюмени)

КОНСПЕКТ
интегрированной образовательной деятельности
с детьми старшей группы
«Путешествие по станциям здорового питания»

Воспитатель: **Баширова Гульзана Шавкатовна**

Тюмень, 2022г.

Приоритетная образовательная область: познание

Цель: способствовать знакомству детей с понятием «витамины» и формированию желания заботиться о своем здоровье;

Задачи:

- закрепить знания детей о вредном влиянии газированных напитков на организм человека путём проведения опыта с «Кока-колой»;
- учить детей различать витаминосодержащие продукты;
- способствовать формированию у детей представлений о влиянии витаминов на организм человека;
- развивать логическое мышление, внимание, сосредоточенность, зрительную память, смекалку, воображение;
- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: беседа об овощах и фруктах, рассматривание картинок, их описание; выучить с детьми стихи про правильное питание; беседа с детьми на тему: «Мой любимый напиток».

Материал: Презентация «Полезные и вредные продукты питания», музыкальное сопровождение, лупы, фартуки, прозрачные пластиковые стаканчики и мисочки, деревянные палочки, салфетки, 2 куриных яйца, бутылка с «Кока-колой», конфеты «Скитлс», вода, мяч, корзина с яблоками.

Ход занятия:

Звучит песня о здоровом питании.

Слайд 1 (Картинка о здоровье)

Воспитатель: Ребята, Здравствуйте! Я сегодня Витаминка! А вы знаете, что такое витамины? Где они живут? (в продуктах)

- Ребята, мы с вами всегда здороваемся, а знаете ли вы, что означает слово «здравствуйте» (пожелание друг другу здоровья). Каждый раз, когда мы произносим это слово, желаем друг другу здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Воспитатель: Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

Ребята, а вы стихотворение знаете о правильном питании?

Дети:

Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едою,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,

Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь ребята,
С такой пищею дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!

Воспитатель:

Ребята, а вы любите путешествовать?

Давайте, сегодня совершим увлекательное путешествие по станциям «Здорового питания».

СЛАЙД 2 (картинка здоровое питание)

Воспитатель:

Путь туда предстоит нелегкий. Придется справиться со многими испытаниями. Вы готовы? (ответы детей)

Тогда в путь!

А на чём же мы поедем? (ответы детей). Самолёт хорошо, пароход хорошо, ну а поезд лучше! Все по вагонам! (под музыку «Паровозик»).

1 станция Спортивная-музыкальная (песня для зарядки)

2 станция «Вершки и корешки»

Слайд 3 (картинки овощи)

Я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны.

Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки»

А если у растения съедобны и вершки и корешки, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Дети, выполняя задание на этой станции, выстраиваются в два ряда. Если кто-то ошибается, он делает шаг назад.

(Педагог может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно).

Примеры растений:

Картофель – корешки

Лук – вершки и корешки

Морковь – корешки

Тыква – вершки

Свёкла – корешки

Сельдерей – вершки и корешки

Капуста – вершки

Помидор – на грядке

Редис – корешки

Репа – корешки

Чеснок – корешки

Огурец – вершки

Итак, ребята вы всё правильно показали, очень внимательные и знаете какая часть овощей съедобная!

3 станция «Вредная еда» Экспериментальная

Слайд 4 (картинки вредной еды)

Воспитатель: По соседству с полезными продуктами живут другие продукты. Какие? (вредные - кока-кола, сладости, чипсы, торт).

- Чем же они вредные? (ответы детей)

- Чтобы ответить на этот вопрос предлагаю пройти в наш «Лабораторий».

Только помните: «Находясь в лаборатории ничего не пробуем на вкус, даже если очень хочется».

Кока-кола

Воспитатель: Давайте узнаем, правда ли, что «**Кока-кола**» опасна для наших зубов? Для этого опыта мы возьмем скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает вещество – кальций. Чтобы опыт был более точным, мы в один стакан налили «**Кока-колу**», а в другой – воду. В оба стакана положили яичную скорлупу. Скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой.

А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Так значит, чем вредна кока-кола для нашего организма? (она портит наши зубы, они сначала становятся вот такого цвета, а потом постепенно разрушаются).

Я слышала, что «**Кока-колу**», можно использовать, как моющее средство.

Сейчас мы с вами это проверим. Я взяла небольшую тряпочку и испачкала её кетчупом, затем положила в мисочку с «**Кока-колой**». Давайте посмотрим, что стало с нашим пятном. Смотрите, от пятна не осталось и следа, даже без использования моющих средств.

Какой вывод сделаем? Правильно, если Кока-Кола выводит стойкие пятна, может ли она причинить вред нашему организму? (ответы детей)

Конфеты «Скитлс»

Воспитатель: Ребята, посмотрите на салфетки, что на них лежит (конфеты «Скитлс»).

Воспитатель: Положите эти конфеты в тарелочку с водой. Что наблюдаете? Вода стала разноцветной.

-Почему это произошло? (в них добавлены красители).

Красители - вредные вещества, они вызывают аллергию, портят зубы, а также они вызывают привыкание, чем больше ешь таких конфет, тем больше хочется их съесть.

Помните конфеты не просто можно, а даже нужно есть. Наш организм берет силу от сладкого, да и мозг любит сладкое. Но только 2-3 конфетки в день, больше вредно. И слишком яркие конфеты не выбирайте, там много вредных красителей.

-Ну что, ребята, действительно кока-кола и скитлс вредные продукты? (да).

Наше путешествие завершается, давайте вместе вспомним, что мы узнали на станциях здорового питания? (ответы детей)

Чтобы нам было веселее, мы с вами поиграем в игры с мячом.
Всем известно, что по утрам полезно кушать каши.

Игра «Скажи по-другому».

Каша из гречки — гречневая,
из перловки — . ,
из пшена — . ,
из манки — . ,
из овсянки — . (Ответы детей).

Игра «Что будет, если?»

Что будет из картофеля, если его сварить? Вареная картошка.
Если пожарить лук? Жаренный лук.
Если потушить капусту? Тушеная капуста.
Если парить тыкву? Пареная тыква.

Воспитатель Хорошо усваиваются и укрепляют организм соки. А какие вы любите соки? (Дети называют).

Игра «Какой сок в стаканчике?».

Сок из яблок — яблочный;
из винограда — ...;
из апельсина — ...;
из моркови — ...;
из лимона — ...;
из арбуза — ...;
из бананов — ...;
из ананаса — ...;
из свеклы — ... (Дети называют соки).

А теперь, отгадайте загадку, что это?

Все на свете знают этот фрукт,
Витаминов много, и железо тут.
Этот фрукт полезен, сладок он на вкус.
Угадайте, дети, как его зовут?

Слайд 5(Яблоко)

Сюрпризный момент - корзина с яблоками.

После прохождения

детьми всех станций, они вновь собираются все вместе для подведения итогов.

- Я с вами прощаюсь, до новых встреч!