

Занятие по познавательному развитию в подготовительной группе «Лаборатория правильного питания»

Разработала и провела: инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 18:
Протасова Екатерина Олеговна

Цель: Формирование знаний о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить знания детей о продуктах питания и их значения для человека, о понятиях «правильное» или «здоровое питание»;
- учить делать умозаключения, строить гипотезы, выстраивать причинно-следственные связи;
- продолжать закреплять навыки проведения опытов.

Развивающие:

- знакомить детей с новыми способами обследования органов чувств, обогащая сенсорный опыт;
- развивать логическое мышление, внимание.

Воспитательные:

- воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- приобщать детей к ценностям здорового образа жизни;

Возраст воспитанников: старший дошкольный (6-7 лет)

Виды деятельности: познавательно-исследовательская.

Материалы и оборудование: телевизор, набор разнообразных продуктов питания (чипсы, сухарики, Кока-кола, конфеты «ментос», вода), салфетки, одноразовая посуда (стаканчики, тарелки, ложечки), фартуки, халаты, картинки с вредными продуктами (кириешки, чипсы, кола, конфеты ментос).

Ожидаемый результат: Умение устанавливать причинно - следственные связи: «Правильное питание – залог здоровья».

Инструктор: Ребята, всем здравствуйте.

Дети: Здравствуйте.

Инструктор: Вы сказали всем «здравствуйте», а что это слово значит? (ответы детей)

Ребята расскажите мне, а как вы понимаете, что значит быть здоровым?

(Ответы детей)

Инструктор: А что нужно делать чтобы быть здоровым?

Дети: делать зарядку, закаляться, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, принимать витамины.

Инструктор: Сегодня я приглашаю вас в лабораторию побыть маленькими исследователями. Но для начала разделимся на команды по 5-6 человек.

Инструктор: Ребята, напомните мне, пожалуйста, правила безопасного поведения при проведении опытов.

Правила:

- приступай к опыту только после объяснения и с разрешения;
- экспериментальные образцы не есть и не пить;
- не кричать;
- думать;
- руками без разрешения не трогать;
- соблюдать осторожность;
- внимательно слушать и смотреть;

Инструктор: Приступаем к исследованиям и опытам.

Я предлагаю исследовать некоторые вредные продукты и посмотреть, как они влияют на наш организм.

Давайте возьмём воздушный шарик и представим, что это наш желудок. А для чего нужен желудок?

Дети: Чтоб переваривать пищу.

Эксперимент №1 «Желудок и кириешки»

(на столе лежат воздушные шарики и кириешки в тарелочке)

Давайте представим, что мы сегодня поели одни кириешки и положим их в шар.

Дети кладут кириешки в шар.

Инструктор: А теперь давайте сожмём и потрогаем, какие стали стенки желудка?

Дети: Стенки желудка стали шершавыми, неровными.

Инструктор: А как вы думаете, легко ли желудку переваривать такую пищу? Почему?

Дети: Желудку тяжело переваривать такую пищу, потому что она сухая, и от этого желудок может заболеть.

Инструктор: А ещё в кириешках много соли, что тоже вредно для нашего организма.

Инструктор: Какой можно сделать вывод?

Дети: Кириешки -это вредный продукт для нашего организма. Порвать картинку с кириешками.

(убрать со стола шарики и кириешки)

Эксперимент №2 «Масло и красители в чипсах.

(детям раздают стаканчик с водой, ложечку и салфетки на каждого и ставят тарелку с чипсами)

Для первого опыта с чипсами нам понадобится стаканчик с водой и ложечка.

Попрошу вас положить несколько чипсов в воду (погрузите их полностью в воду) и перемешайте. Отставьте стаканчики в сторону. К нему мы вернемся чуть позже.

Для второго опыта с чипсами нам понадобится самая обычная салфетка. Попрошу вас положить 1 чипс на салфетки и согнуть её пополам, раздавив чипс на сгибе салфетки. Теперь уберите кусочки чипсов в пустую посуду и посмотрите бумагу на свет. Что вы заметили?

Дети: Масло.

Инструктор: А теперь давайте вернемся к стаканчику с водой. Что вы заметили?

Дети: Вода окрасилась и проступило масло.

Инструктор: Какой можно сделать вывод из наших экспериментов?

Выводы в этих продуктах много масла и красителей, которые плохо влияют на наш желудок, и он начинает болеть. Порвать картинку с чипсами.

(убрать со стола стаканчики с водой, тарелку с чипсами и ложки с салфетками)

Физкультминутка.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать!

Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться.
Вот и стали мы сильней
Здоровей и веселей!

Эксперимент №3 «Кола + конфеты»

(поставить на стол стаканчики с колой и поставить тарелку с конфетками ментос)

Давайте посмотрим, что происходит в желудке, когда вы едите эти продукты.

Инструктор: Колу наливаем в стаканчик и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят.

Инструктор: Посмотрите, что происходит?

Дети: всплеск газа (*фонтан*) .

Инструктор: В нашем желудке, образуется много газа. Это опасно – человек может задохнуться или поперхнуться.

Инструктор: А что ещё может произойти если пить колу?

Дети: Может заболеть желудок, живот и зубы.

Инструктор: Вывод: да, с некоторыми продуктами напитки не совместимы и получается реакция, похожая на маленький взрыв. Только представьте, что этот взрыв может произойти в вашем желудке! Порвать картинку с колой и ментосом.

Инструктор: Сегодня мы узнали какие продукты не нужно употреблять в пищу и как они влияют на наш организм. С какими вредными продуктами мы проводили эксперименты? Что нового вы узнали сегодня? Что вам больше всего понравилось на занятии?

Наше занятие окончено. Будьте здоровы!