

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Воротынский детский сад №4 «Солнышко»

Конспект
организованной образовательной деятельности
в подготовительной группе
к программе «Разговор о правильном питании»
Тема: «Еда - без вреда»

Выполнила:
воспитатель
Ежова Марина Евгеньевна

Цель: Формировать у детей ценностное отношение к собственному здоровью, осваивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать у детей ценностное отношение к собственному здоровью, осваивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- Продолжать знакомить детей с полезными и вредными продуктами питания, с витаминами, содержащимися в продуктах питания и их ролью в жизни и здоровье человека.
- Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины группы А, В, С, Д, Е.
- Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовность реализовать эти навыки в повседневной жизни;

Развивающие:

- Развивать любознательность, умение рассуждать, делать выводы, выделять полезные и вредные продукты.
- Способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков.
- Развивать навыки коммуникативного общения.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни, правильно питаться.

Предварительная работа.

Дидактические игры «Угадай на вкус», «Найди различия», «Вредно – полезно»; словесные игры «Отгадай, что опишу», «Кто больше назовёт...»; беседы о здоровье; разучивание загадок, стихов, пословиц, поговорок; работа в тетрадах «Разговор о правильном питании, разучивание стихотворений наизусть.

Методы и приемы:

- наглядный (видеоролик, плакаты);
- словесный (рассказ, беседа);
- практический (опыт с воздушными шарами и с колой, игра, выполнение физкультминутки).

Формы работы: самостоятельная, групповая.

Оборудование: мультимедийная установка, ноутбук, игрушка «Солнышко», 2 воздушных шарика, емкость с водой, тарелочка с сухим хлебом, бутылка «Колы», конфета, предметные картинки с изображением продуктов питания, тарелки зеленого и красного цвета (на каждого ребенка) и ведро; шапочки для витаминов, халат и шапочка для медсестры.

Ход организованной образовательной деятельности

Структурный компонент	Действия воспитателя	Действия детей
I. Эмоционально - мотивационный компонент		
<p>Вводная часть: (мотивация, установка на предстоящую деятельность)</p> <p>Сообщение темы занятия</p> <p>Словесный (рассказ, беседа, вопросы)</p> <p>Вопросы</p> <p>Муз. сопровождение.</p>	<p>Сегодня, ребята, приглашаю вас в необычную страну «Здоровей-ка». Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом и пожелать здоровья. Для этого будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй (имя ребенка) желаю тебе здоровья».</p> <p>- Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет?</p> <p>- Кто из вас хочет быть здоровым? Все?</p> <p>Хотите отправиться в страну «Здоровей-ка», чтобы узнать секреты здоровья!</p> <p>«Здоровей-ка» – волшебная страна и непростая, попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.</p> <p>- Усаживайтесь по удобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.</p> <p>Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И пока мы летим, расскажите, как вы понимаете,</p>	<p>Здравствуй, Маша, желаю тебе здоровья.</p> <p>Здравствуй, Дима, желаю тебе здоровья и т.д.</p> <p>В этой стране живут здоровые люди.</p> <p>Да. Хотим</p> <p>Дети садятся на ковер.</p> <p>Это когда не болеешь.</p> <p>Занимаешься спортом.</p>

	<p>что значит быть здоровым?</p> <p>- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.</p> <p>А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</p> <p>- Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете?</p> <p>- Верно, закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.</p>	<p>Заниматься спортом.</p> <p>Закаляться, делать зарядку.</p> <p>Гулять на свежем воздухе.</p> <p>Есть полезные продукты</p>
--	--	--

II. Организационно-деятельностный компонент

<p>Основная часть</p> <p>Беседа</p> <p>Вопросы</p> <p>выполнение практического задания</p>	<p>Вот мы и прилетели в страну «Здоровей-ка».</p> <p>- Мы в лаборатории правильного питания.</p> <p>- Ребята, давайте представим, что воздушный шарик это наш желудок. А для чего нужен желудок?</p> <p>- В желудке пища переваривается. (Беру один шарик и кладу туда кусочки сухого хлеба).</p>	<p>Дети подходят к столу, где лежат воздушные шарик.</p>
--	---	--

<p>Вопросы</p>	<p>- Когда мы употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. Посмотрите, какие стали его стенки. Как вы думаете, нравится желудку такая пища?</p> <p>- Стенки желудка стали шершавыми, неровными.</p>	<p>Желудку такая пища не нравится.</p>
<p>Беседа</p> <p>Пересечение взглядов</p>	<p>Ребята, а может кто-то из вас знает и хочет сказать, почему желудку не нравится такая пища? Желудку такая пища не нравится, потому что ее сложно переваривать.</p> <p>- А сейчас возьмем еще один шарик и нальем туда воды. Представим, что это жидкая пища. Посмотрите, как теперь себя чувствует желудок. Нравится ли ему жидкая пища?</p> <p>- Стенки у желудка ровные, гладкие. Жидкую пищу переварить легче, чем сухую.</p>	<p>Нравиться.</p> <p>Жидкую пищу легче переваривать.</p>
<p>Вопросы</p>	<p>- Дети, очень важно употреблять разнообразную пищу. Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма. Почему?</p> <p>- Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду; покупаем конфеты – леденцы, жевательную резинку, а она</p>	<p>Ответы детей</p>

<p>Вопросы Пересечение взгляда</p>	<p>вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни).</p> <p>Хотите узнать и увидеть, что происходит в желудке, когда вы употребляете газированные напитки и колу?</p> <p>Сейчас понаблюдаем, что происходит в желудке.</p> <p>Колу наливаем в чашку и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться.</p>	<p>Да. Хотим.</p> <p>Дети опускают в стакан с колой конфету.</p>
<p>Выполнение практического задания</p>	<p>А если кусочек мяса опустить в колу, он промаринуется, как шашлык.</p> <p>- Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам, расти здоровыми. Какая же еда является полезной, а какая вредной для нашего организма? Разобраться в этом нам помогут Никита, Милана и пчелка</p>	<p>Дети смотрят видео</p> <p>Чтобы были сил</p> <p>Полезные вещества</p>
<p>Видео - Пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты</p> <p>Вопросы к просмотренному</p>	<p>Умняша, к которым мы сейчас отправимся в гости.</p> <p>Для чего человеку нужна еда? Что такое – витамины? Что обозначает слово «витамины» с латинского языка? Во всех продуктах есть витамины?</p>	<p>Жизнь</p> <p>Нет</p>

<p>ролику</p>	<p>Какие продукты являются вредными для человека?</p> <p>Что будет, если есть много сладостей?</p> <p>Правильно, ребята, а ещё может начаться аллергия или диабет, тогда сладкое вообще нельзя будет, есть, и придётся долго лечиться</p>	<p>Сладости, чипсы, газированные напитки</p> <p>Будут болеть зубы</p>
<p>Игровой</p> <p>Беседа</p> <p>Вопросы</p>	<p>Дидактическая игра «Полезная тарелка».</p> <p>Посмотрите, у вас у каждого на столах есть зеленые и красные тарелки, а также картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на зеленой тарелке, а вредные положим в красную тарелку.</p> <p>-Посмотрите, как много продуктов оказалось в красной тарелке. Почему Маша, у тебя на красной тарелке больше оказалось продуктов?</p> <p>А у тебя Дима, каких больше продуктов?</p> <p>Давайте выбросим их в мусорное ведро! (выбрасываем в ведерочко).</p> <p>- Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?</p>	<p>Дети раскладывают продукты в две тарелки.</p> <p>Потому что это вредные продукты.</p> <p>Дети выбрасывают «вредные продукты» в ведро.</p> <p>Нет. Не хотим.</p> <p>Да.</p> <p>Мы будем употреблять только полезные</p>

<p>Художественное слово</p>	<p>- Мы открыли один из секретов страны «Здоровей-ка»: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.</p> <p>Где живут витамины, нам сейчас расскажут ребята!</p> <p>Сценка « Витамины» Медсестра: Здравствуйте, я медсестра доктора Пилюлькина, И хочу представить вам всех своих сотрудников. Они всем нам помогают и здоровье сохраняют, Организм наш берегут, встречайте, вот они идут!</p> <p>Ребенок: Добрый день, господа! Ваш добрый друг – витамин А. Расскажу, вам, не тая, Как полезен я, друзья! Я в морковке и томате. В тыкве, в персике, в салате. Съешь меня – и подрастешь, Будешь ты во всем хорош! Помни истину простую: Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или пьет морковный сок!</p> <p>Ребенок: А я отец семейства витаминов группы В. Рыба, хлеб, яйцо и сыр, Мясо, птица и кефир,</p>	<p>продукты.</p> <p>Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.</p> <p>Ответы детей</p>
-----------------------------	---	--

Дрожжи, курага, орехи_
Вот для вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Ребенок:

Я мистер С - крутой витамин
В период простуды незаменим!
Земляничку ты сорвешь –
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он

Ребенок:

А я витамин D!

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

Ребенок:

Я витамин с названием Е.
Есть я в соевых бобах.
Меня много и в маслах,
В кукурузном, солнечном,
В соевом, подсолнечном.
Он сосуды расширяет,
Мышц питание улучшает,
При неврозах я полезен,
Лечит кожные болезни.

Медсестра:

Дам я вам простой совет
Ешьте овощи и фрукты
Никаких тортов, конфет.
Есть еще один секрет, чтоб

Ответы детей.

<p>Физкультминутка</p>	<p>здоровым быть сто лет Чипсы, лимонады не кушайте, не надо! Лучше пейте молоко, оно полезнее всего!</p> <p>Почему полезны все эти продукты? <i>(ответы детей)</i> Молодцы, в них содержатся витамины и минералы, необходимые для «строительства» нашего организма. Это такие вещества, которые нужны организму для повышения работоспособности, сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Мы сами являемся строителями своего организма и от нас зависит, вырастет он сильным, крепким и здоровым или же будет слабым и больным.</p> <p>А сейчас предлагаю вам немного отдохнуть, и проведем разминку:</p> <p>Физкультминутка: Овощи и фрукты – <i>(наклониться вниз, достать до пола руками (огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))</i> вкусные продукты. <i>(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)</i> в огороде <i>(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)</i> и в саду <i>(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)</i> для еды я их найду</p>	<p>Ответы детей</p> <p>Дети выполняют движения в соответствии с текстом.</p>
------------------------	---	--

	<p><i>(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)</i></p> <p>Ребята, нам пора возвращаться. Усаживайтесь по - удобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.</p> <p>Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица.</p>	
<i>IV. Результативно-оценочный компонент</i>		
<p>Заключительная часть Беседа</p> <p>Вопросы</p> <p>Похвала</p> <p>Художественное слово</p>	<p>- Молодцы! Где, мы сегодня побывали?</p> <p>- Вы были очень внимательными и активными, правильно отвечали на вопросы и выполняли задания. и узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми. Вам понравилось? Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине?</p> <p>Выполняете правила питания, и вы будете всегда бодры, здоровы и у вас всегда будет хорошее настроение.</p> <p>- Желаю вам цвести, расти, Копить, крепить здоровье, Оно для дальнего пути – Главнейшее условие!!!</p>	<p>В стране «Здоровей-ка». Дети отвечают на заданные вопросы</p>

витамин А
Витамин В
витамин С
витамином Д
витамин Е.

А я отец семейства витаминов группы В.
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!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.



А я витамин D!

Я – полезный витамин.
 Вам, друзья, необходим!
 Кто морскую рыбу ест,
 Тот силен как Гераклес!
 Если рыбий жир полюбишь,
 Силачом тогда ты будешь!
 Есть в икре я и в яйце,
 В масле, в сыре, в молоке.



Добрый день, господа!
 Ваш добрый друг – витамин А.
 Расскажу, вам, не тая,
 Как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате.
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

Я мистер С - крутой витамин
В период простуды незаменим!
Земляничку ты сорвешь –
В ягодке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и в горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он







E
ВИТАМИН



С

ВИТАМИН



B10

ВИТАМИН

vsebadi.ru



B8

ВИТАМИН



B11

ВИТАМИН



Я витамин с названием Е.
Есть я в соевых бобах.
Меня много и в маслах,
В кукурузном, солнечном,
В соевом, подсолнечном.
Он сосуды расширяет,
Мышц питание улучшает,
При неврозах я полезен,
Лечит кожные болезни.

В

ВИТАМИН

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!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!

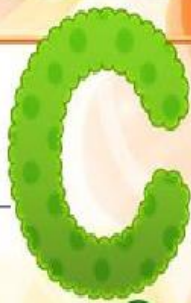
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь
Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин Е (токоферол и токотриенолы)

- Является антиоксидантом;
- Участвует в обмене веществ;
- Укрепляет иммунную систему;
- Укрепляет стенки капилляров;
- Расширяет кровеносные сосуды, препятствует сворачиванию крови, используется для внутренних связей в клетках;
- Препятствует образованию тромбов влияя на свертываемость крови
- Снимает судороги и улучшает выносливость
- Замедляет процесс старения кожи, улучшает ее упругость.

