

Конспект НОД познавательное развитие

в старшей группе на тему: «Вредные и полезные продукты»

ЦЕЛИ:

1. Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».
2. Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.
3. Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ: картинки с продуктами для отгадывания загадок, картинки с продуктами питания (капуста, хлеб, морковь, молоко, газированная вода, сладкое драже, чипсы.

Ход НОД:

Придумано кем - то просто и мудро

При встрече здороваться «Доброе утро»

Доброе утро Солнцу и птицам,

Доброе утро приветливым лицам

И каждый становится добрым доверчивым,

Доброе утро длится до вечера.

Воспитатель: Вот сегодня мы с вами и поговорим о пище здоровой и вредной, научимся выбирать полезные продукты питания и на опытах покажем, почему вредны некоторые продукты.

Беседа. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Но, если мы будем правильно питаться мы будем здоровы, и не будем болеть.

-А как вы думаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными? (ответы детей)

-Правильно фрукты, овощи, молочные продукты, рыбу, каши, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть полезные вещества, витамины).

- Но кроме того наша пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм).

-Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (рыба, мясо, яйца, орехи).

-А третьи - фрукты и овощи – защищают наш организм, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, и будет хорошее настроение и отличное здоровье.

-Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребенка. Это жирная, жаренная и острая пища, кофе, а еще продолжите список вредных продуктов: (Ответы детей: чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты).

Входит Незнайка, он плачет.

Воспитатель: Незнайка, почему ты плачешь? Расскажи нам.

Незнайка: Утром я ел шоколад, пил сладкую газировку, грыз леденцы, сухари и орехи, затем я съел холодное мороженое и выпил горячий чай. Было так вкусно! Потом меня стало тошнить, сильно разболелись зубы, голова.

Помогите мне!

Воспитатель: Ребята, разве можно так питаться?

Дети: Нет.

Воспитатель: Правильно, чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть полезные, разнообразные и витаминные продукты. Сегодня мы расскажем тебе, Незнайка, о полезных и вредных продуктах.

Воспитатель: Дети, предлагаю вместе с Незнайкой отправиться в путешествие в мир продуктов. Поиграем в игру «Полезное – вредное». Я Вам буду показывать слайды с изображением продуктов питания, если продукт вредный, поднимите красный кружок, если полезный то зелёный. Будьте внимательными.

Воспитатель: Ребята давайте отправимся в лабораторию. Незнайка, а ты знаешь, что такое лаборатория,

Незнайка: Нет

Воспитатель: А вы ребята знаете. что такое лаборатория?

Дети: Это помещение, где проводятся опыты и исследования.

Воспитатель: Ребята, можно я на правах старшей по возрасту буду заведующей лабораторией? А вы будете научными работниками. Все сотрудники нашей лаборатории должны соблюдать правила безопасности.

1. На столах ничего не трогать без разрешения руководителя.
2. Не пробовать на вкус жидкости.
3. Соблюдать тишину и не мешать работать другим.
4. Бережно обращаться с оборудованием.

Запомнили?

Дети: Да

Воспитатель: И так, приступим.

ОПЫТ № 1

Выложить конфеты в тарелку и налить воду, что бы конфеты покрылись водой.

Вывод: Вода окрасилась в цвета конфет, значит они покрыты красителями, что вредно для организма человека.

Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы отвечайте на вопрос «Да», если про неполезную — отвечайте «Нет»:

- Каша - вкусная еда, это нам полезно?
- Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети?
- В луже грязная вода, пить ее полезно?
- Щи - отличная еда, щи - полезны детям?
- Мухоморный суп всегда, есть полезно детям?
- Фрукты - просто красота! это нам полезно?
- Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?
- Овощей растет гряде, овощи полезны?

-Сок, компот на обед, пить полезно детям?

-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

Воспитатель: Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Дети:(хором): Да!

Воспитатель: Чтоб здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться.

Незнайка ты убедился, что скиталс вредны? Будешь еще их кушать каждый день?

Незнайка: Нет, ребята, Я решил что не буду кушать скиталс, хоть они такие вкусные, а сухарики я буду кушать.

Воспитатель: Ребята, давайте сами убедимся и покажем всем. что сухарики так же вредны для нашего организма.

ОПЫТ № 2

ОПЫТ: в стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

ВЫВОД: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, красителей, что плохо влияет на здоровье человека и может вызвать аллергию.

Воспитатель: Сухарики можно приготовить в домашних условиях, без добавок и консервантов.

ФИЗ МИНУТКА:

В магазин мы все ходили

И продукты там купили (идут по кругу)

Хлеба, мяса, молока,

Масло рыбы, творога (взмах руками влево, вправо)

Все к обеду припасли (прямо широко разводят руками)

Чуть до дома донесли (приседают)

Воспитатель: Ребята, Вы наверное все любите конфеты и запивать их сладкой газированной водой, как наш Незнайка. А хотите посмотреть, что

происходи в вашем желудке, когда там встречаются лимонад и конфета.
Представьте, что бутылка с лимонадом ваш желудок.

ОПЫТ № 3

в стакан с пепси каждый ребенок кладет развернутые жевательные конфеты,
напиток будет переливаться из стакана.

Воспитатель: Что произошло дети?

Дети: Взрыв, вулкан.

Воспитатель: Как себя будет чувствовать себя человек при таком вулкане?

Дети: Его будет тошнить, заболит живот.

ВЫВОД: Вы убедились, что в нем много газов, а это вредно для организма,
для желудка.

Воспитатель: А знаешь ли ты Незнайка, что есть такая пирамида, которая
покажет полезность продуктов, которые мы едим.

Незнайка: Вот это да... Покажите!

ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Воспитатель: Ребята, мы работу завершили

О еде поговорили,

Опыты проделали

Воспитатель: А тебе, Незнайка наши дети приготовили пожелания.

-Силу прибавишь и вес если съешь» Геркулес».

-Черный хлеб полезен нам по утрам и вечерам.

-Никогда не унывай, витамины принимай.

-От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съешь лимон, хоть и очень кислый он!

-Помни истину простую- лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Воспитатель: Молодцы, теперь вы знаете все о здоровой пище

Незнайка: Я решил. Перестану кушать чипсы, а начну питаться здоровой
пищей. Буду есть каши, супы, рыбу и мясо. Творог молоко, овощи и

фрукты...Побегу расскажу своим друзьям о полезных и вредных продуктах...

В память о нашей встрече я хочу подарить вам, ребята подарки. Вкусные и очень полезные яблоки...Порадуйте свой организм витаминами. До свидания...

Воспитатель: Ребята, для того что бы быть здоровыми нам с вами необходимо соблюдать режим дня, закаляться, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе, быть чистыми и опрятными, есть полезную пищу.