**МБДОУ ТР Речанский детский сад**

**Конспект занятия «Полезная и вредная еда»**

**Подготовила: воспитатель**

**Павлова Юлия Александровна**

**2023**

**Конспект занятия «Полезная и вредная еда»**

**Цель:** Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.

**Задачи:**

Образовательные

* Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовать эти навыки в повседневной жизни;
* Учить детей обследовать предметы и экспериментировать с ними.
* Дать представление о вредном влиянии газированных напитков на организм человека путем проведения опытов
* Закрепить знания детей о вредном влиянии некоторых продуктов на организм человека; о витаминах, о продуктах, в которых они содержаться.

Развивающие

* Развивать у детей умение выдвигать гипотезы, делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи.

Воспитательные

* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью; воспитывать аккуратность, внимательность, умение действовать по руководству воспитателя.

**Оборудование:**

Демонстрационный материал: ноутбук, чипсы, сухарики емкость с водой, бутылка «Колы»,  белый лист бумаги, стаканы с кока-колой ,яичная скорлупа.

**Ход организованной деятельности**

Организационный момент.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам на занятие пришли гости, давайте поприветствуем их.

**Дети:** Здравствуйте

**Воспитатель:** Здравствуйте ребятишки! Ребята, а какое у вас настроение?

**Дети**: хорошее

**Воспитатель:** Встанем мы в кружочек дружно, Поздороваться нам нужно  
Говорю тебе «Привет!»  
Улыбнись скорей в ответ.  
Здравствуй правая рука,  
Здравствуй левая рука,  
Здравствуй друг, здравствуй друг,  
Здравствуй весь наш дружный круг.

Проблемная ситуация (или мотивация) и постановка и принятие детьми цели занятия

Звонок на ноутбуке

**Воспитатель:** Ребята давайте послушаем кто нам пытается позвонить.

 Давайте послушаем вместе. от Вини - Пуха и его друзей.

«Привет, ребята. Это я Вини-пух. У нас в лесу стали происходить странные вещи. У всех зверей болят животы и зубы, они больше не могут играть и танцевать, сидят дома и грустят. И стало это все происходить после того, как в их лесу странный человек открыл магазинчик, где продаются чипсы, газированные напитки, пирожки, конфеты, гамбургеры и пицца. Я отправил вам посылку с продуктами из нашего магазина».

**Воспитатель:** Ребята давайте посмотрим, что нам прислал Вини-пух

Воспитатель вместе с детьми открывают посылку.

В посылке: морковь, свекла, яблоко, огурец, чипсы , газировка, сухарики.

**Воспитатель:** ребята, тут разная еда. Как вы думаете вся она полезная? Или есть вредная пища? А что такое полезная еда?

**Дети.** Полезная и вредная

Воспитатель: А вредная это какая еда?

**Дети:** чипсы , сухарики

**Воспитатель:** Давайте разберемся. Разделим эти продукты на вредную и полезную пищу.

Дидактическая игра: «Что вредно? Что полезно?»

**Воспитатель:** Итак, мы разделили еду. А вы уверенны, что это вредная еда?

**Дети:** ответы детей.

**Воспитатель:** Сегодня вы выясним это.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. **Опытно-экспериментальная деятельность.**

**Воспитатель:** Ребята я предлагаю с вами отправиться в лабораторию чтобы доказать, что это вредная еда! Чтобы попасть в лабораторию нам надо с вами закрыть глазки и покружиться три раза.

**Воспитатель:** Вот ребята мы с вами оказались в лаборатории

**Воспитатель:** в лаборатории есть правила *работы*

*Правило 1. Нельзя шуметь, и разговаривать.*

*Правило 2. Нужно быть внимательным и осторожным.*

*Правило 3. Начинать работу можно только, после того как разрешит старший лаборант*

**Воспитатель:**А сейчас давайте проверим правду ли говорят, что чипсы и кола – вредные продукты.

***Опыт №1 Чипсы жирные.***

*Положить большой чипс на лист бумаги и согнуть его пополам, чипс внутри листа раздавить. Удалить кусочки чипса с бумаги и посмотреть ее на свет. На бумаге остаются жирные пятна с желтым оттенком.*

**Воспитатель.** Вы знаете, что их готовят на масле, в котором много жира. Это полезно для человека?

**Дети:** Вредно, может заболеть живот.

Итак, чипсы полезный продукт или вредный?

Дети: Вредный.

*Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.*

**Физминутка с кукутиками «Ам-ням-ням»**

***Опыт №2 Сухариками.***

Теперь прейдем к сухарикам. Перед вода, чистая вода.

А сейчас положите каждый по одному сухарику в воду. Нам нужно немного подождать.

Давайте посмотрим, какая стала вода?

**Дети:** Грязная, мутная, сухарики разбухли.

**Воспитатель:** Когда человек есть сухарики, тоже у него и в желудке. Как вы думаете, как себя будет чувствовать человек если съест сухарики?

**Дети:** Может заболеть живот.

**Воспитатель:** А когда человек болеет, он может играть танцевать?

**Дети:** Нет.

**Опыт №3. Кока-кола и яичная скорлупа**

Одну яичную скорлупу опустить в стакан с кока-колой, другую часть скорлупы в стакан с обычной водой.

*Вывод: яичная скорлупа, которая находилась в «Кока- коле», почернела, значит, в напитке содержится много красителей, которые проникают даже через твёрдую скорлупу яйца.*

**Воспитатель:** Да правильно, в воде много красителя, поэтому он окрасился. А если мы выпьем, в желудок попадет краситель. Из-за этого может быть у человека алергия, боль в желудке.

Итак, чем вреден цветная газированная вода7

**Дети**: В ней много красителя, это вредно для человека.

**Воспитатель:** Это вредный напиток?

**Дети:** Вредный.

**Дети**: Может заболеть живот.

**Воспитатель:** Итак, мы предположили, что?

**Дети:** Что чипсы, сухарики вредные продукты, газировка вредный напиток.

**Воспитатель**: Как мы в этом убедились?

**Дети:** Через опыты.

**Воспитатель:** Опыты с какими продуктами, мы сделали?

**Дети**: Чипсы, сухарики и цветная газированная вода.

**Воспитатель:** Ребята, мы работу завершили, давайте подведем итоги. Я предлагаю послать письмо Вини – пуху. На столе у вас карты с полезными и вредными продуктами. Давайте картинки с полезными продуктами наклеим в письмо.

**Воспитатель**. Ребята, вот и подошло к концу наше занятие. Скажите пожалуйста, что мы сегодня делали на занятии, и какие выводы сделали.

**Воспитатель**: Ребята, на столике корзинка с полезными продуктами. Догадайтесь, что в ней, отгадайте загадку.

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь — гладко, откусишь — сладко. *(Яблоко)*

Верно. Угощайтесь, ребята вкусными, полезными яблочками. Приятного аппетита.

Чтобы быть здоровыми и крепкими надо есть полезные продукты.

Итак, ребята, хотите быть здоровыми – ешьте только здоровую пищу, пейте натуральные соки, в которых много витаминов для роста и здоровья!

Давайте попрощаемся с нашими гостями. Пожелаем им всего здоровья и всего доброго!