

Конспект

проведения организованной интегрированной образовательной
деятельности на тему: «Полезные и вредные продукты»

(для детей старшего возраста)

Цель: Учить различать полезные и вредные продукты

Задачи:

Образовательные: Закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания; Уточнить знания детей о правилах здорового питания.

Развивающие: : Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Воспитательные: Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: беседы о продуктах питания, знакомство с обобщающим понятием «продукты питания».

Методы и приемы:

Практические : сбор посылки

Наглядные: демонстрация плаката с изображением полезных продуктов, рассматривание содержимого посылки

Словесные: беседа о полезных продуктах

Игровые: игра «вредно-полезно», игра « правила здорового питания»

Словарная работа: вещества, витамины, полезные и вредные продукты, разнообразная еда.

Материал и оборудование: телефон, посылка, продукты питания, ведро, плакат, корзины, карточка с правилами здорового питания, «витаминные тарелки».

Ход образовательной деятельности:

I. Организационный момент

Воспитатель: Дети, давайте поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

II. Основная часть

Воспитатель: Дети, вчера мне на телефон пришло сообщение, оно от жителей страны Неболейка. Они пишут, что раньше они никогда не болели, бегали, играли, веселились, а сейчас заболели — болят животы! Они просят, чтобы мы с вами помогли им, выяснили, почему же они заболели. Поможем?

Дети: Да!

Воспитатель: А для этого я их попросила прислать нам посылку, и положить в нее то, что они кушают. Давайте, посмотрим, что в этой посылке. (*в посылке чипсы, сухари, кола*). Дети, а я поняла, почему жители страны Неболейка заболели. Посмотрите, чем они питаются, что это? Разве можно кушать чипсы и пить газировку?

Дети: нет! Нельзя!

Воспитатель: Почему?

Дети: Это вредные продукты, они вредят нашему здоровью.

(Выбросить вредные продукты)

Воспитатель: Посмотрите, у меня есть плакат, что на нем изображено?

(дети перечисляют)

Воспитатель: А одним словом – это

Дети: Продукты

Воспитатель: Дети, бывают продукты полезные для нашего здоровья, а бывают и вредные. А вы знаете, что содержится в продуктах, которые полезны для нас, почему они полезные?

Дети: да, содержатся витамины, питательные вещества.

Воспитатель: Верно! Благодаря им у нас лучше видят глаза, здоровые зубки и кости, лучше работает сердце, мы становимся сильными и не боеем.

Продукты, которые вредны для нашего организма – это жареное, соленое, острое, а также вредно есть много сладкого, могут заболеть зубки, живот, как у наших жителей страны Неболейка.

Посмотрите на плакат, давайте подумаем, чем же полезно молоко?

(фрукты, мед, каша и т.д.)

Воспитатель: Дети, вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду

(ответы детей).

Воспитатель: И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают разные полезные продукты. Еда должна быть разнообразной.

Физминутка.

А теперь мы немного поиграем

Я называю продукты питания, если это полезный продукт, то вы поднимаете руки вверх, если вредный, то хватаетесь за животики и приседаете.

(молоко, рыба, чипсы, каша, кола, яблоко, суп.....)

Воспитатель: Теперь вы знаете какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и не болеть. Помните, что жители страны Неболейка просили нас о помощи? Давайте наполним эту посылку теми продуктами, которые полезны для нашего организма, от которых у нас не заболят животы, и отправим жителям страны Неболейка. У меня есть корзина с продуктами.

Дети наполняют посылку полезными продуктами

Воспитатель: Теперь жители страны Неболейка не будут болеть!
Обязательно отправлю эту посылку.

Воспитатель: а чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила здорового питания. Я вам буду читать правила, если вы со мной согласны, то хлопаете в ладоши. Если нет – топаете ногами.

- перед едой надо всегда мыть руки с мылом
- есть нужно в любое время, даже ночью
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья
- есть надо быстро
- пищу надо глотать не жуя
- полоскать рот после еды вредно
- нужно кушать разнообразную пищу
- есть надо в меру и не переедать

Теперь мы с вами знаем еще и правила здорового питания. Давайте мы их тоже отправим жителям страны Неболейка, чтобы они тоже знали эти правила.

(письмо положить в посылку)

III. Итог

Воспитатель: а теперь давайте вспомним, что мы сегодня узнали на занятии?

Ответы детей

Воспитатель: В какие игры мы играли?

Ответы детей

Воспитатель: Что вам больше всего понравилось?

Ответы детей

Воспитатель: Молодцы! Я думаю, что вы теперь будете кушать полезные продукты и будете здоровыми и сильными. Вы хорошо сегодня занимались.