

Конспект непосредственно образовательной деятельности

«Правила здорового питания»

Возрастная группа: старшая

Методы и приемы:

Методы формирования сознания (фронтальная беседа)

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения (игра, упражнения на развитие эмоциональной сферы)

Методы стимулирования поведения (поощрение)

Методы контроля, самоконтроля и самооценки (опрос, умения и навыки игровой деятельности)

Методы здоровьесбережения, сохранения и укрепления здоровья (подвижные игры, передвижение по группе)

Интеграция образовательных областей: «коммуникация», «познание», «музыка»

Вид детской деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская.

Цель: закрепление знаний старших дошкольников о правильном питании в игровой форме.

Задачи воспитания: воспитывать доброжелательность и эмоциональную отзывчивость; навыки сотрудничества.

Задачи развития: развивать логические приемы (анализ, синтез, сравнение) мышления, конструктивной и поисковой деятельности; зрительное внимание и восприятие, координации речи с движением, общих речевых навыков, мелкой моторики рук; коммуникативные умения и навыки индивидуальной и групповой работы.

Задачи образования: закреплять умение детей ориентироваться на ограниченной плоскости; располагать предметы в указанном направлении, отражать в речи их пространственное расположение (слева, справа, вверху, внизу и т.д.); закрепить знание чисел первого десятка; закрепить представление о последовательности частей суток; уточнить знания об известных геометрических фигурах (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал).

Планируемые результаты:

Личностные: любознательный; активный; эмоционально отзывчивый; коммуникативный

Интеллектуальные: установление причинно-следственных связей при характеристике явлений и предметов, развитие мышления, начальные математические представления

Физические: двигательная активность, умения и навыки здоровьесбережения

Организация среды для проведения непосредственно образовательной деятельности детей: музыкальное сопровождение, мольберт, эмблемы, карточки с изображением яблока в углах и в центре для ориентировки на листе бумаги на каждого ребёнка, картинки на тему «продукты» для игры «Составь меню на день», фишки в виде геометрических фигур, набор посуды для игры «Сервировка стола»; письмо от Незнайки; фотография Незнайки, разрезные картинки (6 – 9 частей) «Полезные продукты питания» + образец; гелиевый шар

Подготовка к непосредственно образовательной деятельности в режимные моменты: беседа с детьми «Полезных и вредных продуктах питания»; «Кока-кола: польза или вред?»; просмотр мультфильмов на тему «Продукты питания»; разучивание пальчиковой игры на тему: «Продукты питания»; заранее подготовленный эксперимент «Как разные жидкости влияют на наши зубы» (за сутки до проведения занятия): 3 яйца поместить в емкости с разными жидкостями – в воду, молоко и Кока-колу (результат дети должны узнать в конце занятия)

Дифференцированный подход: разрезные картинки

Время проведения: 25 минут

Конспект содержания непосредственно образовательной деятельности

Организационный момент. Создание эмоционального фона восприятия картины.

Воспитатель: Ребята! Сегодня у нас гости, давайте их поприветствуем (*дети здороваются, встают в круг*). И поприветствуем друг друга:

Встанем мы в кружочек дружно,

Поздороваться нам нужно:

Говорю вам всем «Привет!»

Улыбнитесь мне в ответ.

Здравствуй правая рука,

Здравствуй левая рука,

Здравствуй друг, здравствуй друг,

Здравствуй весь наш дружный круг.

Ребята, вы все сказали одно слово: «Здравствуйте!» Как вы думаете, что оно означает? (*ответы детей*) Да, это не простое слово, а волшебное, ведь когда мы его произносим, то мы с вами желаем друг другу здоровья и дарим другим частичку здоровья. Давайте еще раз вместе произнесем это волшебное слово: «Здравствуйте!»

(Звучит музыка и появляется воздушный шарик с привязанным конвертом)
Воспитатель: ребята, откуда этот шарик появился? Там что-то привязано. Кто-то нам прислал письмо. Прочитаем его? (да)

«Здравствуйте ребята! Пишет вам Незнайка.

У меня очень сильно болит живот и зубы. Я никак не могу понять - почему так произошло? Ведь я ел только самую вкусную пищу: пирожные, чипсы, торты, конфеты, пил кока — колу. Ребята, помогите мне пожалуйста разобраться: отчего же так получилось и что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым?»

- Ребята, как вы думаете, почему у Незнайки заболел живот и зубы? (он ел вредные продукты; неправильно питался)

-Хотите ему помочь? (да)

- Тогда, я предлагаю вам отправиться в страну «Здорового питания», жители которой приготовили для нас задания. За каждое выполненное задание мы будем получать правило Здорового питания и этим правилам мы Незнайку научим, чтобы у него больше никогда ничего не болело. Но как нам попасть в эту страну? На каком транспорте можно передвигаться? (на автомобиле, на автобусе, на поезде).

Если затрудняются – загадать загадку: «Угадайте, на каком виде транспорта мы отправимся путешествовать?» (загадка о поезде)»

- Отличная идея! Давайте возьмем с собой конверт, чтобы складывать в него правила (поручить какому-нибудь ребенку нести конверт), сядем в свой волшебный поезд и отправимся в путь.

Звучит музыка «Поезд мчится» дети приезжают к заданию 1

2. Основная часть:

Воспитатель: Вот мы и в стране «Здорового питания» и первое задание.

(Д/игра «Разрезные картинки»)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, тут лежат конверты. Вам надо разбиться на пары по цвету и фигуре ваших эмблем на груди и взять соответствующие конверты. Открывайте конверты. Нужно собрать на доске картинки и узнаем первое правило Здорового питания.

- Лиза, что у вас получилось?

- А у вас Дима?

- У вас Вика что получилось?

-А у Миши что получилось?

- Как можно их назвать одним словом?

- Какие это продукты питания? (полезные)

- Как вы думаете, почему эти продукты полезные? *(В них содержатся витамины и полезные вещества)*

- Для чего человеку витамины? *(Чтобы расти, не болеть)*

Молодцы, вы справились с первым заданием! И получили за это первое правило Здорового питания – чтобы быть здоровым, нужно есть продукты, в которых много витаминов.

- Какое первое правило здорового питания мы с вами узнали? *(Нужно есть продукты, в которых много витаминов).*

-Саша, какому первому правилу мы научим Незнайку? *(надо есть продукты, в которых много витаминов).*

-Отлично! Кладите первое правило в конверт и отправляемся в путь.

-Какое по счету будет следующее задание? (2)

-В путь!

-

2. Итак, перед нами следующее задание.
(Игра «Правила приема пищи»)

-Ребята, а сколько раз в день мы кушаем? *(4 раза).*

-А как называются эти приёмы пищи? *(завтрак, обед, полдник, ужин).*

-Когда завтрак? (утром) Обед? (днем) Полдник? (после сна) Ужин? (вечером)

-Что полезно есть на завтрак? (каша, чай). На обед? (суп, рыба, компот). На полдник? (йогурт, молоко). На ужин? (тушеная капуста, салат овощной).

-Может быть, попробуем составить примерное меню на день? *(Карточки-обозначения: завтрак-обед; полдник-ужин).* Распределитесь на команды *(работа в парах, выбор партнера по желанию).* И помните – меню должно быть полезным. *Работа парами за столом стоя. Взаимопроверка. Обсуждение:*

-Что вы предлагаете нам на завтрак покушать?

- А вы что предлагаете нам на обед?

- А что мы будем есть на полдник у вас?

- А у вас мы чем поужинаем?

- Ну что ж молодцы, вот мы и узнали второе правило здорового питания – чтобы быть всегда здоровым, нужно соблюдать режим питания.

-Какое Вика второе правило Здорового питания? (опросить несколько детей)

-А первое правило какое?

-Верно, надо соблюдать режим и меню питания. Давайте положим это правило в конверт и отправимся дальше.

- Ребята, а куда мы поедим? (*выполнять третье задание*)

-А в какой стране мы находимся? (*в стране Здорового питания*)

- Зачем мы сюда приехали? (*узнать правила Здорового питания*)

-А зачем нам эти правила? (*чтобы помочь Незнайке*)

- Отправляемся дальше? Садимся в поезд и поехали!

Задание №3 *Дигра «Сервировка стола»*

Подходят к столу, на котором беспорядочно разбросана посуда, салфетки

Воспитатель: Кажется, нас здесь не ждали... Ребята, вы бы стали обедать за таким столом?

-Почему?

-А за каким столом приятно было бы сидеть?

-А посмотрите на этот стол (*картинка с изображением сервированного стола*)

-Ребята, это называется – сервировка

- Повторите все вместе – сервировка

-Лиза повтори

-Вика повтори

Воспитатель: Может быть, научим Незнайку сервировать стол? Сервировать стол (новое слово) значит - подготовить его для приема пищи. Будем работать все вместе, дружно.

-Сравните свой стол с образцом.

-Приятно за таким столом кушать?

-Ребята, что мы с вами делали? (сервировали стол) *Индивидуально опросить детей.*

-Отлично! Мы выполнили задание и получаем третье правило: *Культура питания*

-Какое третье правило?

Индивидуальный опрос

-А первое правило какое? *(есть продукты в которых много витаминов)*

-А второе правило какое? *(соблюдать режим питания)*

-А третье правило какое мы узнали? *(соблюдать культуру питания)*

-А зачем нам эти правила? *(чтобы рассказать Незнайке)*

-А зачем Незнайке эти правила? *(чтобы он всегда был здоровым)*

Воспитатель: Вы не устали? Конечно, нет – вы же здоровые дети!

-Продолжаем путешествие?

-А по какой стране мы путешествуем? *(по стране Здорового питания)*

-Едем к следующему заданию, какое оно будет по счету? (4)

Станция №4 Ориентировка на листе

Садятся за столы.

-Ребята, перед вами карточки с изображением фруктов. Как вы думаете, какое будет следующее правило? *(надо есть фрукты)*

-Но для того, чтобы получить это правило – нам нужно выполнить задание.

-Перед вами пеналы с геометрическими фигурами.

-Возьмите синий треугольник и закройте яблоко в левом верхнем углу.

- Красным кругом закройте яблоко в правом верхнем углу

- Желтым квадратом закройте яблоко в центре

- Зеленым прямоугольником закройте яблоко в левом нижнем углу

- Зеленым треугольником закройте яблоко в правом нижнем углу

Взаимопроверка.

Сравнить с образцом. Образец на доске

Отлично, молодцы! Мы справились и с этим заданием и получаем четвертое правило Здорового питания: чтобы быть здоровым – надо есть фрукты.

-Какое четвертое правило мы узнали?

-Какое первое правило?

-А второе?

-Кто назовет третье правило?

-А четвертое правило мы какое узнали?

- Молодцы! Кладем правило в конверт и продолжаем путешествие. По какой стране мы путешествуем?

- К какому заданию мы поедem в этот раз? (к 5)

-А зачем мы туда отправимся?

-Едем.

5. Лаборатория. *Садятся за столы*

-Ребята, мы с вами попали в лабораторию. Чтобы узнать пятое правило здорового питания, нам нужно провести эксперимент: «Как разные жидкости влияют на наши зубы»

-Ребята, как часто вы пьете газированный напиток «Кока-кола»?

- Почему?

-А как вы думаете, она полезна для здоровья человека?

- Давайте разберемся, стоит ли пить этот вкусный напиток.

- Помните, на прошлой неделе мы с вами провели эксперимент?

-Почему мы взяли для опыта именно яйцо?

- Расскажите об эксперименте, что мы делали? *(погрузили одно яйцо в воду, другое яйцо в молоко, а третье яйцо поместили в Кока-колу)*

-Вика, достань пожалуйста яйцо из воды

-Дима достань яйцо из молока

- Полина достань яйцо из кока-колы

-Что вы можете сказать? *(яйца в воде и молоке остались белыми, а в кока-коле: окрасилось)*

- Какой вывод мы можем сделать? *(Скорлупа, погруженная в напиток Кока-Кола - потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой, а скорлупа, находящаяся в воде и молоке - не изменилась; от напитка «Кока-Кола» зубы, так же как и яичная скорлупа, могут темнеть и портиться)*

-Ребята, какое пятое правило мы узнали? *(чтобы зубы были здоровыми – не надо пить газированный напиток «Кока-Кола», а надо пить молоко и воду)*

- А какое первое правило Здорового питания?

-А второе правило?

-Третье правило кто назовет?

-Кто знает четвертое правило здорового питания?

-И пятое правило которое мы узнали?

-Кладем пятое правило в конверт.

-Ну вот, наше путешествие по стране Здорового питания подошло к концу и нам пора возвращаться в детский сад. Садимся в поезд, едем!

Заключительная часть

Рефлексия:

Воспитатель:

- Где мы с вами побывали?

- Что там делали?

- Расскажите, какие правила здорового питания мы сегодня узнали? *(рассматривают картинки)*

- Зачем Незнайке эти правила? *(если он будет их соблюдать - у него никогда больше не будет болеть живот и зубы)*

- Что было самым сложным для вас?

- Что показалось легким?

- Что больше всего понравилось?

- Что нового вы узнали? *(что вкусная кока-кола вредно действует на организм человека)*

- Давайте отправим правила Здорового питания Незнайке *(привязываем к шарик)*

- Пойдем отпускать шарик?