

Щоб здоровими зростати, корисну їжу слід вживати

Конспект заняття для дітей старшого дошкільного віку

Левченко І.Ф., вихователь ЗДО № 286 «Полунична галявина», м. Запоріжжя

Мета: Розширювати знання дітей про корисні та шкідливі для здоров'я продукти харчування. Збагачувати практичний досвід малюків, заохочувати їх до дослідницької діяльності. Розвивати вміння аналізувати, висувати припущення, узагальнювати результат, обґрунтовувати власну думку. Поповнити словник дітей словом "вінегрет". Виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я.

Матеріал: стаканчики, лійки, ватні фільтри, ложечки, тарілки, серветки, повітряна кулька, 2 кошика, чайник, чіпси, смажені сухарики з магазину та сушені в духовці, газовані напої, солодощі - желейні цукерки, свіжі фрукти, овочі варені, ножі, дощечки, салатниця, олія, сіль, перець, м'ята, меліса, фартухи, нарукавники, вологі серветки.

Хід заняття:

I. Комунікативна діяльність.

Вихователь: - Діти, сьогодні у нас заняття з валеології. Що вивчає валеологія?

Відповіді дітей.

В.: - Валеологія - от латинського слова "здоров'я", "бути здоровим". Валеологія - наука про здоров'я людини та здоровий спосіб життя.

- Скажіть, що потрібно для життя людини?

Відповіді дітей.

В.: - Повітря, про його значення в житті людини ми з вами вже говорили, ще також - вода та їжа.

- Як ви вважаєте, всі продукти, які ми вживаємо, корисні?

Відповіді дітей.

Вихователь демонструє кошик з продуктами та напоями.

В.: - У цьому кошику я збрала продукти та напої які ви вживаєте, а деякі любляєте. Сьогодні у нашій "експериментальній лабораторії" ми з'ясуємо, провівши досліди, корисні вони чи ні і розкладемо продукти в різні кошики: в зелений - корисні для здоров'я, в червоний - шкідливі.

Діти одягають фартухи, нарукавники та проходять до "лабораторії", сідають за столи.

II. Етап пізнавальної діяльності.

Вихователь бере з кошика солодку газовану воду, демонструє дітям.

В.: - Як ви вважаєте, чи корисна ця вода?

Припущення дітей.

В.: - Давайте з'ясуємо це.

Дослід із солодкими газованими напоями.

На кожному столі стоять пустий пластиковий стаканчик з лійкою, в якій є трошки вати, та стаканчик з солодкою, кольоровою газованою водою. Діти під керівництвом вихователя переливають воду крізь ватний фільтр.

В.: - Що ми бачимо?(Фільтр став такого ж кольору, як була вода).

- Як гадаєте, чому це сталося?

Припущення дітей.

- Хімічний барвник, який додають у солодку воду, пофарбував вату. Такий барвник може викликати нудоту, біль у животі, алергію тощо. До того ж у ці напої додають кислоту, ароматизатор, вуглекислий газ, що теж шкодить нашому організму. Ці шкідливі речовини ми не можемо побачити, але відчуваємо на смак.

- У який кошик ми покладемо солодкі газовані напої? Чому?

- Поговоримо про прозору газовану воду без кольору і солодких ароматизаторів. Чи корисна вона?

Припущення дітей.

Дослід з газованою водою.

В.: - Візьміть прозору склянку, налейте газовану воду, помішайте ложечкою. Що ви бачите? (Бульбашки). Як гадаєте, що це?

Припущення дітей.

- Це вуглекислий газ. Він небезпечний для здоров'я людини, пагано впливає на роботу внутрішніх органів.

В.: - Наступний дослід покаже вам що можуть зробити ці "небезпечні бульбашки".

Дослід "Полонені бульбашки". Дослід виконує вихователь.

Хід досліду:

1. Відкрити пляшку газованої води.
2. Надіти на горлечко повітряну кульку.
3. Клейкою стрічкою заклеїти на горлечко.
4. Затиснути через кульку горлечко пляшки пальцем і збовтати її.
5. Поставити пляшечку. Спостерігати за кулькою і за вмістом пляшки.

Результат: кулька роздувається.

Висновок: з газованої води виділяються бульбашки вуглекислого газу.

В.: - Уявіть собі, що теж саме відбувається з нашим шлунком коли ми п'ємо газовану воду. До якого кошика покладемо газовану воду? Чому?

- Які напої і смачні і корисні? (компот, сік, чай).

- З чого роблять компоти, сік?

- До якого кошика покладемо фрукти і овочі?

- З чого можна зварити чай? Ми заваримо чай з мелісою і м'ятою.

Вихователь заварює чай.

В.: - Ще у мене є чіпси та сухарики. Як ви вважаєте, чи корисні вони?

Припущення дітей.

Дослід з чіпсами.

1. На столах тарілочки з чіпсами, склянки з водою, паперові серветки. Діти беруть серветку, притискають її до чіпсів, на серветці залишаються масні плями.

Висновок: чіпси обсмажені, жирні. При смаженні часточки їжі горять і утворюють речовини, які руйнують наш організм.

2. У склянку з водою занурюють кілька чіпсів, перемішують ложечкою. Вода стала брудною від барвників.

Висновок: чіпси містять неприродні приправи, барвники, які шкодять нашому здоров'ю.

В.: - Чи можна вживати чіпси? До якого кошика ми їх покладемо?

Дослід з сухариками.

В.: - Розглянемо сухарики з магазину. Якого вони кольору? А хліб може бути такого кольору? Отже ці сухарики також оброблені барвниками та ще й підсмажені. Понюхаємо їх. Що відчуваєте? Чому? До якого кошика ми їх покладемо?

- У мене є ще й інші сухарики, які додають до супу в дитячому садочку (вихователь роздає дітям сухарики). Порівняйте ці сухарики з сухариками з магазину. Так, ці сухарики іншого кольору, бо не оброблені барвниками; не мають різких запахів, бо до них не додають різні ароматизатори; ці сухарики не лишають масних плям, бо вони не смажені, а сушені з доброго хліба. Вони багаті на речовини, необхідні для організму людини.. До якого кошика ми їх покладемо?

Фіз. хвилинка.

1. Точковий масаж обличчя.
2. Самомасаж вушних раковин «Взяли вушка за макушки...».
3. «Пограємось з ручками».

Вікторина «Відгадай загадку»

- Сидить дівчина в коморі, а коса її на дворі. (Морква)
- Сам червоний, чуб зелений. (буряк)
- Під землею птиця кубло звила і яєць нанесла. (Картопля)
- Довгий зелений, смачний солений і сирий. Хто він такий? (Огірок)
- Я салатик вітамінний і на смак я теж відмінний, бурячок і картоплинка, огірочок і морквинка – все змішалось в мені, пригощайтесь, малі! Хто я – зовсім не секрет: я салатик ... (вінегрет)

В.: - Вінегрет – це французьке слово, а в перекладі означає: салат із суміші різних продуктів. Які овочі використовують для вінегрету? Давайте приготуємо вінегрет.

III. Перетворювальна діяльність.

Практична вправа «Готуємо вінегрет».

Діти миють руки. Вихователь нагадує про правила безпеки під час користування ножем, пояснює, що овочі треба порізати на смужки, а потім кубиками. Нарізані овочі кладуть у салатницю, солять, додають олію, перемішують. Діти витирають руки вологими серветками. Пробують вінегрет.

IV. Оцінно-контрольна діяльність.

В.: - Смачний вінегрет? Ось таку їжу треба вживати: в ній багато корисних речовин.

- Що вам сподобалось на занятті?

- Розглянемо ще раз наші кошики і згадаємо які продукти корисні, а які шкідливі.

- Вже і чай заварився. Що будемо робити, вип'ємо самі, чи пигостимо наших гостей?

Вихователь пропонує чай.

**ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД(ясла-садок) № 286
«Полунична галявина»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**Конспект заняття з екологічної освіти з елементами
експериментально-дослідницької діяльності**

**«Щоб здоровими зростати,
корисну їжу слід вживати»**

Відповідальний: І.Ф. Левченко
Термін: 20.11.2013