Образовательная деятельность

в старшей группе познавательно-исследовательского характера

Тема

**«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»**

**Познавательное развитие**: - Обобщить и уточнить знания детей о здоровье, о здоровом образе жизни. – Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. – Дать представление о вреде «Кока-колы» на организм человека, используя эксперименты. – Развивать навыки проведения опытов, способность сравнивать, сопоставлять и делать выводы путём исследования. – Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. **Речевое развитие**: - Пополнение и активизация словаря детей. Социально-коммуникативное развитие: - Формировать инициативность, самостоятельность. – Воспитывать умение проводить опыты сообща, не мешая друг другу, оказывать помощь. **Физическое развитие**; - Активизация двигательной активности детей. **Оборудование и материал**: - Магнитная доска. – Карточки с изображением продуктов для игры. – 2 корзины. – Набор игрушек «Продукты питания» - Фартуки по количеству детей. – Бутылочки «Кока-колы», чипсы, жевательные конфеты «Ментос». – Разовые тарелки. – Бумажные салфетки. – Губки для мытья посуды. – Чашки с чайным налётом, разнос. **Методы и приёмы**: 1. Игра. 2. Игровая ситуация. 3. Двигательные упражнения. 4.Вопросы к детям. 5. Хоровые и индивидуальные ответы. 6 . Показ способа действий. 7. Практическая деятельность. **Предварительная работа**: Беседа о здоровом образе жизни. Чтение художественной литературы «Пых», «Вершки и корешки». Разучивание и выполнение физических упражнений . Работа с родителями.

**Ход НОД :**

**Воспитатель**: Ребята, давайте поздороваемся с гостями.

**Дети** : Здравствуйте! **Воспитатель**: И гости поздороваются с нами. А вы знаете,что вы не только поздоровались , но и подарили друг другу частичку здоровья. Когда люди здороваются, они желают друг другу здравия, здоровья: Что такое «здравствуй» ? Лучшее из слов, Потомучто «здравствуй», Значит «будь здоров»!

- Давайте и мы пожелаем друг другу здоровья. Встаньте в кружок.-А как ещё можно поздороваться? **Дети**: Пожать друг другу руку. **Воспитатель:** Рукопожатием. Пожмите друг другу руку. Ещё можно помахать ладошкой. Предлагаю пропеть приветствие. ( пропеваем под музыку )

Ручки , просыпайтесь! Здравствуйте! Ласковые наши ручки, здравствуйте! Пальчики сердитые, здравствуйте! И ладошки наши крошки, здравствуйте! Наши ушки, наши щёчки, здравствуйте! Наши локоны и кудри, здравствуйте! Вы друг другу улыбнитесь, здравствуйте! И головкой поклонитесь, здра-вствуй-те!

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, что такое здоровье? **Дети**: Не болеть. Когда хорошее настроение. Не болит горло. **Воспитатель**: Замечательно. Подскажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Какие выполнять правила?**Ответы детей**. **Воспитатель**: Всё верно. Что бы быть здоровыми нужно правильно питаться. Нашему организму необходимо здоровое питание. Полезные продукты помогают нам расти здоровыми и крепкими, потому что в них есть витамины. – Как вы думаете, все продукты, которые мы едим, для нас полезны? **Ответы детей. Воспитатель**: Назовите продукты , которые вы считаете полезными. **Воспитатель**: Предлагаю поиграть в игру « Четвёртый лишний». - Закройте глаза (выставляю 4 картинки с продуктами ). - Открывайте глазки.

-Какая картинка лишняя и почему? (играем 3 раза.

Последняя лишняя картинка с изображением «Кока-колы»). –А «Кока-кола» полезный или вредный продукт ? Звучит музыка и вбегает Карлсон (перевязана щека, держится за живот).

**Карлсон**: Ой, ребята, здравствуйте! Как мне плохо! Ой, ой, ой! **Воспитатель**: Здравствуй, Карлсон ! Что случилось с тобой? **Карлсон**: Разболелся я. Зубы, живот болят. Можно я у вас отдохну? **Воспитатель**: Присядь, может съел что- нибудь не то?

**Карлсон**: Да нет. Я ел всё самое вкусное. Плитку шоколада, пачку чипсов, конфеток «Ментос» немного и запил всё «Кока-колой».И ВСЁ!

**Воспитатель**: Разве можно так питаться? Ребята, хотите посмотреть, что происходит у нас в желудке, когда мы неправильно питаемся? Предлагаю стать учёными и провести некоторые исследования! Согласны?

**Карлсон**, приглашаем тебя с собой. - Подойдите к столу, оденьте фартуки. Теперь мы свами, как настоящие учёные проведём опыты и увидим пользу или вред приносят продукты, которые ел Карлсон. **ОПЫТ № 1** : (на столе чипсы на тарелке, салфетки) **Воспитатель**: Что у нас на тарелке? Мы не будем это кушать. Возьмём салфетку, развернём еёи кладём на неё 1 чипсу. Складываем салфетку с чипсой пополам и придавливаем. Затем раскрываем салфетку, стряхиваем остатки чипсов в тарелочку и смотрим на свет. Что осталось на салфетке? **Дети**: Пятно. **Воспитатель**:Жирное пятно. Вот, что остаётся у нас в желудке после чипсов.Полезный продукт чипсы? Теперь предлагаю посмотреть, что происходит у нас в желудке, когда попадает в него «Кока-кола». - **ОПЫТ № 2**:

**Воспитатель**: Вчера, мы свами, в бутылку с «Кока-колой» добавили молоко. Давайте покажем, как мы это делали. – Посмотрите, что произошло (показываю готовую бутылочку). На дне бутылке вместо напитка образовался осадок. Вот такая грязь остаётся в желудке. Полезно или вредно пить этот напиток? **- ОПЫТ № 3**:

**Воспитател**ь: А ещё мы очень любим кушать жевательные конфеты. Всё это лежит на столе. Представим, что бутылка «Кока-колы» это ваш желудок. Кладём туда конфеты. Что вы видите? **Дети**: Шипучка. Взрыв. Пена. **Воспитатель**:Как будет чувствовать себя человек, если такой взрыв произойдёт у него в желудке?**Дети**:Заболит живот. Затошнит. **Воспитатель**:Кокой можно сделать вывод? **ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ**.

**ОПЫТ № 4:**

**Воспитатель**: Посмотрите, ребята, какие грязные чашки у нас на столе! Что необходимо для того, что бы их отмыть? **Дети**: Губка, мыло и вода.

**Воспитатель**: У нас всё имеется, кроме мыла. Возьмите в руки губку для мытья посуды, нальём на неё немного «Кока-колы и попробуем отмыть чашки от чайного налёта. Отмылись? Вот какая ядовитая «Кока-кола». –Ребята, Карлсон. Ещё будите пить этот напиток? **Воспитатель**:Мы провели некоторые исследования и пришли к выводу, что «Кока- кола» очень вредный продукт для нашего организма. Будем ли мы употреблять этот напиток? А какие полезные напитки мы знаем?**Дети**: Соки. Компоты. Вода.

**Воспитатель**: Запомни это Карлсон. –Ребята, снимайте фартуки.

**Воспитатель**:А сейчас предлагаю отдохнуть и немного поиграть. **Физкультминутка « Как живёшь?»**

- Как живёшь? - Вот так! (большой палец в верх). – Как плывёшь ? -Вот так ! (имитация плавательных движений ). – Как бежишь? - Вот так! (бег на месте). – В даль глядишь? -Вот так! (приставить руку ко лбу ,повороты в стороны). –Машешь в след? -Вот так!(машем рукой). - Ждёшь обед? -Вот так!(рукой подпираем щёку). –Утром спишь? - Вот так! (закрываем глаза, руки под щёку). – А шалишь? - Вот так! (надувают щёки и хлопают по ним). Играем 2 раза. **Воспитатель**: Карлсон, а ты запомнил, какие продукты кушать не стоит? **Карлсон**: А что же я буду кушать? **Воспитатель**: Сейчас ребята тебя научат. Мы соберём тебе корзину полезных продуктов! Если хочешь быть здоров – правильно питайся! **Игра «Собери корзины**». (В корзину с зелёным бантом собираем полезные продукты, а в корзину с красным бантом продукты вредные для организма ).**Воспитатель**: Карлсон, теперь ты будешь здоров! Ребята, что ещё нужно делать, что бы быть здоровым? **Ответы детей**.

**Карлсон**: Спасибо, ребята! Я столько нового и интересного узнал! Полетел я на обед. До свидания, Ребята!!! **Воспитатель**: И мы, ребята, сегодня сделали некоторые открытия. Спасибо, мне было приятно и интересно с вами. – Каша - вкусная еда, это нам полезно?( да). –Лук зелёный есть всегда, вам полезно ,дети? (да). – Фрукты, просто красота! Это нам полезно?(да). – Овощей – растёт гряда, овощи полезны (да). – Съесть мешок большой конфет – это вредно или нет**?**

 **Молодцы !**