Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка - Детский сад №51 "Родничок"

первой категории с, Кагальник, Азовского района

**Конспект занятия по экспериментированию «Вредная еда»**

 **Средняя группа**

Подготовила воспитатель: Иванова О.С.

 с. Кагальник

 2018 год

**Цели:**

1. Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: *«здоровая пища»*, *«полезные продукты»*, *«****вредные продукты****»*.

2. Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.

3. Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.

**Ход деятельности**.

Воспитатель: Ребята подойдите все ко мне. Встаньте, детки, встаньте вкруг и меня послушайте.

Придумано кем-то просто и мудро при встрече здороваться. Посмотрите, сегодня к нам в **группу пришли гости**, давайте с ними поздороваемся.

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили гостям частичку здоровья, потому что сказали: *«Здравствуйте!»* Пожелали гостям здоровья. В старину говорили: *«Здороваться не будешь, здоровья не получишь»*.

Ребята сегодня мы все вместе отправимся в *«Школу здоровья»*. Вы хотите туда попасть? Но, чтобы туда попасть нужно сказать волшебные слова, повторяйте за мной: *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»*.

Затем нужно друг за другом быстро встать:

Плечики расправить

Животики втянуть, а теперь

За мной шагом марш.

Раз, два, три, четыре!

Три, четыре, раз, два

Кто шагает дружно в ряд?

**Средней группы наш отряд**.

Вот мы и пришли, ребята, садитесь.

*(Дети садятся полукругом на стульчики)*

Мы в *«Школе здоровья»*, чтобы узнать, чем мы тут будем заниматься, вам нужно отгадать загадки, а еще из этого чудесного мешочка на ощупь определить и достать отгадку. Ведь все отгадки я спрятала в нем.

1. Я длинный и зеленый,

То свежий, то соленый,

Расту я в огороде,

Любим во всем народе,

Вот какой я молодец,

Называюсь огурец.

2. Он бывает, дети, разный –

Желтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне – глава специй!

Угадали? Это…

*(Перец)*

3. Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный…

*(Баклажан)*

4. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень. *(Лимон)*

5. Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают. *(бананы)*

Воспитатель: Вы, молодцы правильно отгадали все загадки. Перед вами ребята на столике отгадки, скажите каким словом можно назвать все то, что лежит у меня на столике? *(Ответы детей: еда, пища)* Верно.

Вот сегодня мы с вами и поговорим о пище здоровой и **вредной**, научимся выбирать полезные продукты питания и на опытах покажем, почему **вредны некоторые продукты**.

Беседа. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Но, если мы будем правильно питаться мы будем здоровы, и не будем болеть.

-А как вы думаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми и сильными? *(ответы детей)*

-Правильно фрукты, овощи, молочные продукты, рыбу, каши, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть полезные вещества, витамины)*.

- Но кроме того наша пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(мед, гречка, геркулес, изюм)*.

-Другие помогают строить организм и сделать его более сильным *(рыба, мясо, яйца, орехи)*.

-А третьи - фрукты и овощи – защищают наш организм, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, и будет хорошее настроение и отличное здоровье.

-Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные **вредные вещества**, химические добавки и могут принести **вред здоровью человека**, а особенно ребенка. Это жирная, жаренная и острая пища, кофе, а еще продолжите список **вредных продуктов**: (Ответы детей: чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты).

-Ребята, кажется, к нам кто-то идет.

И тут заходит Незнайка с чипсами, жует их.

Воспитатель: Ребята, вы узнаете нашего гостя *(ответы детей)*

Воспитатель: Давайте поздороваемся с Незнайкой!

Незнайка: Здравствуйте! Проходил я мимо вашей школы и решил зайти в гости.

Воспитатель: Незнайка, что ты кушаешь?

Незнайка: Чипсы.

Воспитатель: Разве Незнайка ты не знаешь, что Чипсы – это **вредная**, не полезная еда?

Незнайка: Нет.

Воспитатель: Ребята, подскажите Незнайке, что нужно кушать по утрам. Какие полезные продукты вы кушаете в садике.

1 Реб: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

2 реб. Наша Катя любит кашу.

Каша действует на рост.

Вместе с Катей любят кашу

Уши, щеки, глаз и нос.

3 реб: Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

4 реб. Чтобы кости были сильными,

Нам дают молоко, а еще и свежий сыр,

сыр, в котором много дыр.

5. реб: Чтобы зубки, как жемчуг, блестели,

Мы творог свежий с ребятами ели.

6. реб. А еще в зимний утренний денек,

В пищу, мы употребляем

Лук зеленый и чеснок.

7 реб. Подружились мы с овощами,

И с салатами и щами.

Витаминов в них не счесть.

Значит, нужно это есть!

Воспитатель: Незнайка ты тоже кушаешь такие продукты?

Незнайка: Ем всегда я, что хочу: Чипсы, вафли, чупа – чупс… Каши вашей мне не надо, Лучше тортик с лимонадом, Не хочу я кислых щей, Не люблю я овощей. Чтоб с обедом не возиться, и колбаска мне сгодится. Всухомятку – ну и что ж! Чем обед мой не хорош? И последний мой каприз – Дайте *«Киндер»* мне *«Сюрприз»*.

Воспитатель:

Дети, скажите, полезные ли продукты ест Незнайка *(нет, он ест много сладостей, всухомятку, не любит кашу и щи.)*

Воспитатель: А сейчас Незнайку и ребят своих я зову к интересному столу. Ребята на столе находятся разные продукты их нужно поделить в две корзинки. В одну положить полезные, а в другую **вредные продукты**. Разделимся на две команды: первая команда девочек будет в свою корзинку наполнять полезными продуктами. А вторая команда мальчиков наполнять свою корзинку **вредными продуктами**.

Воспитатель: Ну, что же давайте проверим как вы справились с заданием. Пожалуйста, девочки проверьте, правильно ли собрали мальчики **вредные продукты**. А теперь мальчики проверят, правильно ли девочки собрали полезные продукты. Назовите продукты.

- Незнайка, а ведь в корзинке с **вредными продуктами и чипсы**, которые ты кушать любишь.

Незнайка говорит: «Разве чипсы **вредные**, посмотрите какие они зажаристые, послушайте как они, хрустят, а как они вкусно пахнут, и они такие солененькие просто пальчики оближешь. Они не могут быть **вредными**. Все дети их едят. Я все равно буду их кушать»

Воспитатель: Незнайка, ты сам говоришь, что они зажаристые и солененькие, значит они уже точно не полезные.

Незнайка: *«Не верю!»*

Ребята, а давайте проведем **экспиремент** с чипсами и покажем Незнайке на примере, что чипсы **вредная еда**.

Незнайка: *«Давайте, посмотрим!»*

Воспитатель: Чтобы это узнать нам нужно пройти в нашу лабораторию. Дети, а что делают в лаборатории?

Дети: проводят опыты.

Воспитатель: Но сначала повторим правила поведения в лаборатории.

Правила поведения в лаборатории.

- аккуратно обращаться со стеклянными предметами;

- быть предельно аккуратным.

Воспитатель: Приглашаю вас в лабораторию.

*(Дети садятся за столы)*

Ребята давайте проведем **эксперимент и докажем Незнайке**, что чипсы **вредные**.

Положите большой чипс на бумагу и согните его пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Теперь уберите кусочки чипсов на тарелочку и посмотрите бумагу на свет.

Бумага покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы жирные. А давайте высыплем остатки чипсов в тарелочку с водой и размешаем ложечкой.

Какой стала вода? Вода стала грязной, жирной. Как вы считаете можно кушать чипсы, почему?

Следующий опыт.

Возьмите 2-3 чипсы и перенесите кусочки в чашку. Для этого **эксперимента**налейте в чашку немного дистиллированной воды и добавьте 2-3 капли йода. Что же произошло? Мы заметили ярко синее окрашивание раствора и самого кусочка, что говорит нам о большом содержании крахмала в данном продукте.

Сам по себе крахмал не опасен, но если кушать чипсы в большом количестве и каждый день, крахмал начнет накапливаться в организме и человек начнет толстеть. Вы будете похожими на героев сказки *«Три толстяка»*. А ведь, вы, наверное, этого не хотите. А еще, что хуже привести к неизлечимым заболеваниям.

Воспитатель: Незнайка ты убедился, что чипсы **вредны**, будешь еще кушать чипсы каждый день.

Незнайка: Нет. Ребята, я решил, что не буду кушать чипсы, хотя они такие вкусные.

Воспитатель: Ребята, давайте сами убедимся и покажем всем, что сухарики тоже **вредны** для нашего организма.

ОПЫТ: в стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

ВЫВОД: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека *(желудок)*

Воспитатель: Сухарики можно приготовить в домашних условиях, без добавок и **консервантов**.

Воспитатель: Ребята, мы работу завершили

О еде поговорили,

Опыты проделали

А теперь настало время

Отправляться нам назад.

Незнайка ты с нами пойдешь?

Незнайка: Нет, мне пора домой. Спасибо вам ребята, теперь я знаю, какую пищу нужно кушать. Я решил, перестану кушать чипсы, а начну питаться здоровой пищей, буду есть каши, супы, рыбу и мясо, творог и молоко, фрукты и овощи. Побегу и расскажу своим друзьям о полезных и **вредных продуктах**. До свидания.

Воспитатель: Ребята давайте попрощаемся с Незнайкой. А нам пора возвращаться в **группу**.

Дети произносят вновь волшебные слова *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»*. И возвращаются в **группу**.

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.