**«Лаборатория Правильного питания»**

**для детей старшей группы.**

**Тема непосредственно образовательной деятельности**: «**Лаборатория по исследованию продуктов питания**»

**Основная общеобразовательная программа:** ООП ДОУ

Парциальная программа «Здравствуй мир» (под научной редакцией А.А.Вахрушев, Е. Е. Качемасова)

**Возрастная группа**: старшая группа

**Ведущая образовательная область:** «Познавательное развитие».

**Цель:** Формирование знаний о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

***Задачи:***

***«Познавательного развития»:***

* закреплять знания детей о продуктах питания и их значения для человека, о понятиях «правильное» или «здоровое питание»;
* развивать умение делать умозаключения, строить гипотезы, выстраивать причинно-следственные связи;
* развивать интерес детей, любознательность и познавательную мотивацию;
* развивать познавательно - исследовательскую деятельность;

***«Речевого развития»:***

* развивать умение слушать воспитателя, отвечать на вопросы, делать выводы;
* развивать связную речь.
* активизировать и актуализировать словарь детей;

***«Социально–коммуникативного развития»:***

* развивать навыки общения, умение договариваться;
* воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
* воспитывать культуру поведения.
* воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
* приобщать детей к ценностям здорового образа жизни;

***«Физического развития»:***

* формировать осознанную потребность в двигательной активности.

***«Художественно-эстетического развития»:***

* формировать эстетическое отношения к окружающему миру.
* развивать воображения и творческой активности.

***Форма организации:*** подгруппа – 8 человек.

***Виды детской деятельности:*** познавательная, игровая, коммуникативная, двигательная, продуктивная.

***Форма организации:*** подгрупповая, индивидуальная, парная.

***Словарная работа:*** лаборатория, исследователи, экспериментальная работа.

***Предварительная работа:*** Беседы про витамины и их пользы; рассматривание картинок с продуктами; чтение пословиц о здоровье, рассказов о еде; изучение правил приёма пищи; настольные игры для детей.

***Оборудование и материалы***: набор разнообразных   продуктов питания: чипсы, сухарики, Кока-кола, сок, молоко, вода, жевательный мармелад, конфеты «скитлс», ментос, салфетки, тарелки, ложки, емкость с водой, одноразовая посуда, фартуки, шапочки, корзина.

**Ход НОД**

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность детей** |
| 1. **Организационный момент.** | |
| **Воспитатель:** Доброе утро дети, сегодня к нам в группу пришли гости. Давайте пожелаем нашим гостям доброго утра.  *Обращаю внимание детей корзину из магазина.*  **Воспитатель:** ребята, у нас на столе стоит какая-то странная корзина, хотите посмотреть, что в ней лежит*? (смотрим, что находится в корзине)*  **Воспитатель:** что это такое ребята?  **Воспитатель:** Да, правильно, это продукты из магазина.  **Воспитатель:** Рассмотрим их?  Вместе с детьми рассматриваем продукты, которые находятся в корзине.  **Воспитатель:** для чего нам нужны эти продукты?  **Воспитатель:** Почему многие продукты вы часто употребляете в пищу, а некоторые редко?  А как же нам понять, какие продукты вредные, а какие полезные?  **Воспитатель:** Чтобы ответить на этот  вопрос, я предлагаю отправиться в лабораторию и провести интересные эксперименты. Вы готовы?  **Воспитатель:** У вас есть возможность превратиться в юных исследователей и провести несколько опытов. Предлагаю вам надеть фартуки и шапочки.  **Воспитатель**: Ребята, напомните мне, пожалуйста, правила безопасного поведения при проведении опытов.  **Воспитатель:** Здоровье человека зависит от пищи. Что бы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться. Вот мы сейчас и узнаем, чем мы питаемся. | ***Дети*** *здороваются и желают доброго утра.*    **Дети:** да хотим *(подходят к корзине*)  **Дети:** продукты  **Дети:** да  Детиподходят к столу, и  начинают рассматривать, что есть в корзине.  **Дети:** чтобы есть, готовить.  **Дети:** Часто употребляем полезные, а вредные редко.  Ответы детей.  **Дети:** Да.  Дети надевают шапочки и фартуки.  **Дети:** Рассказывают правила.  **Правила:**   - Приступай к опыту только после объяснения и с разрешения воспитателя;  - не кричать;  -думать;  -руками не трогать;  -соблюдать осторожность;  - внимательно слушать и смотреть. |
| 1. **Основная часть.** | |
| **Воспитатель:** *Вкус* многих продуктов нам очень правится. Что вы любите есть больше всего?  А знаете ли вы, что многие из ваших любимых продуктов не стоит употреблять в еду часто. А почему, сейчас мы узнаем.  **Воспитатель:** *Дети* давайте подойдем к первому столу нашей лаборатории.  **Воспитатель:** На столе у вас находятся наиболее распространенные напитки для детей (сок, вода, молоко, газированный напиток – «Кока-кола») Я предлагаю вам **опытным** путем узнать их пользу или вред.  Приступаем?  **Эксперимент № 1: «Опасность для зубов» (вкусные напитки)**  **Воспитатель:** Прошу вас разделиться на пары. Мы это сделаем с помощью фруктов и овощей (на подносе лежат по два яблока, груши, помидора, огурца)  Для этого эксперимента мы возьмем яйцо, по своему составу оно похоже с нашими зубами. Предлагаю яйцо поместить в стаканы: с «Кока-колой», с молоком и соком и водой. На некоторое время мы оставим эти стаканы, займемся следующим экспериментом.  **Эксперимент № 2: «Масло в чипсах и сухариках»**  **Воспитатель:** Здесь мы тоже будем работать парами**.** Две пары проводят опыты с чипсами, другие две пары с сухариками.  **Воспитатель:** Попрошу вас положить большой чипс (сухарик) на салфетку и согнуть салфетку пополам, раздавив его на сгибе салфетки. Теперь уберите кусочки чипсов в тарелку и посмотрите салфетку на свет. Что вы заметили?  Другая команда делает тоже, но с сухариками.  **Выводы:** посмотрите, как много в этих продуктах масла, которые плохо влияют на наш организм  **Эксперимент № 3:**Предлагаю вам в стакан с водой высыпать сухарики и все хорошо перемешать**.**  **Воспитатель:** вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека.  **Воспитатель:** А сейчас настало время оценить результаты предыдущего опыта.  Наблюдения эксперимента показали, что скорлупа, погруженная в напиток «Кока-колу», потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в молоке и соке и воде, не изменилась.  Сформулируйте мне, пожалуйста, вывод по этому эксперименту!  **Воспитатель: Правильно,** красители «Кока-колы» очень стойкие и зубы от них темнеют.  **Воспитатель: А в остальных напитках скорлупа изменила цвет?**  Итак, наши эксперимент нам наглядно показал, что такие напитки как молоко, вода и сок – совершенно безвредны для организма человека, значит – полезны.  А что же такое «Кока-кола»? Конечно, для многих это любимый напиток, которым невозможно напиться, хочется пить еще и еще. Но из чего же она состоит? «Кока-Кола» - это сильно газированный напиток, в состав которого входят вещества, которые разъедают наш желудок, вредит нашему организму.  **Эксперимент № 4: «Вкусные конфеты»**  **Воспитатель:** Прошу вас разделиться на две группы. Одна команда проводит опыт с жевательным мармеладом другая с конфетами. У одной группы в тарелках лежат конфеты, у второй мармелад.  **Воспитатель:** Полейте конфеты и мармелад теплой водой. Что произошло?  А мармелад, как прореагировал?  **Воспитатель:** Какие конфеты мы можем есть часто? А какие как можно реже?  Употребление в пищу пищевых красителей может вызывать аллергию.  **Воспитатель:** А теперь перейдем к напиткам. Вы любите запивать конфеты жидкостями?  Давайте посмотрим, что же произойдет.  **Воспитатель:** Я приглашаю вас перейти к следующему опыту. На столе у вас находятся наиболее распространенные напитки для детей (сок и газированный напиток – «Кока-кола»)  **Эксперимент № 5** «**Опасная дружба»**  **Воспитатель: Возьмите** обычные конфеты *«Ментос»*, погрузите в стакан с напитками. Ой, что произошло?  **Воспитатель:** Да, с некоторыми продуктами напитки не совместимы и получается реакция, похожая на маленький вулкан. Только представьте, что этот вулкан может произойти в вашем животе!  **Воспитатель:** Мы побывали в лаборатории. Что нового вы узнали?  Ребята, мы с вами убедились и должны помнить не все то полезно, что вкусно.  Экспериментальная работа закончилась. Давайте переоденемся.  **Воспитатель:** Сейчас я предлагаю вам стать покупателями. Представьте, что вы оказались в магазине одни, без взрослых. Попробуйте выбрать те продукты, которые полезны для нашего организма. Их мы сложим в продуктовую корзину.  И те, которые следует есть, как можно реже. Эти продукты мы отправим в мусорное ведро.  **Воспитатель:** Молодцы! Справились с заданием. | **Дети:** Конфеты, шоколад и т.д.  Дети подходят к столу.  **Дети:** Да.  Дети делятся на пары, и каждая пара опускают скорлупу в разные стаканчики.  Дети опускают яйца в стаканы с разными напитками.  Дети проходят к другому столу.  Дети делятся на две команды и занимают место за столом.  **Дети:** На салфетках остались жирные пятна от чипсов и сухариков.  **Дети:** Чипсы и сухарики жирные и вредные.  **Дети:** Высыпают сухарики в стакан с водой, перемешивают.  **Дети:** В сухариках много соли и специй, это вредно для человека.  **Дети:** употребление напитка «Кока-кола» в больших количествах может привести к разрушению наших зубов.    **Дети:** Нет.  **Дети:** Кока - кола – вкусный напиток.  **Дети:** Конфеты окрасили воду, а мармелад нет.  **Дети:** Мармелад полезнее, чем конфеты.  **Дети:** Да.  Дети подходят к следующему столу.  **Дети:** «Кока-кола» пенным фонтаном брызнула в разные стороны, сок – не брызнул и окрасился.  Ответы детей.  Дети выбирают, объясняют свой выбор. |
| **3 часть Рефлексия** | |
| **Воспитатель**: Ребята, у меня есть красные сердечки, ведь сердце есть у каждого человека. Но очень важно, чтобы оно было здоровым. Я вам предлагаю использовать сердечки так: если вам понравились наши эксперименты с продуктами я попрошу вас прикрепить здоровое сердечко на зеленое поле, а если не понравились – на красное.  Я очень рада, что вам всем понравилось наше занятие. В следующий раз мы с вами сделаем эксперименты с другими продуктами. Спасибо, мне было очень приятно с вами работать.  **Воспитатель:** А вам, ребята, я хочу сказать, что привычки бывают разные: ВРЕДНЫЕ - употреблять в пищу опасные продукты **питания и ЗДОРОВЫЕ**.  Я вам желаю, чтобы у вас с детства сформировалась одна привычка – быть **здоровым!** | Дети берут сердечки и выкладывают на любое поле, по желанию. |