**Конспект**

Экологического занятия

с детьми старшей группы

по познавательно-речевому развитию

МБДОУ «Ципьинский детский сад комбинированного вида»

Журавлевой Марины Николаевны

Ципья

2023

**План:**

1. **Организационное начало занятия**
   1. Приветствие детей
   2. Мотивация детей с помощью проблемной ситуации
2. **Основная часть**
   1. Беседа о витаминах и полезных продуктах
   2. Четверостишия о продуктах
   3. Дидактическая игра «полезные продукты – вредные»
   4. Физкультминутка «Обжора»
   5. «Меню для сказочных героях»
3. **Заключительная часть.**
   1. Рефлексия
   2. Итог

**Паспорт занятия:**

**1**.**Группа**: старшая

**2**.**Место проведения:** МДОУ « Ципьинский детский сад»

**3.Продолжительность занятия:** 25 минут

**5**.**Образовательная область**: Познавательное развитие

**7**.**Тема:** Полезная и вредная пища

**8**. **Тип занятия:** комплексное занятие

**9**. **Цель:** закреплять у детей знания и представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на органы и сис­темы человека.

**10**.**Задачи:**

**10.1 Образовательные**

* дать представления детям о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
* развивать представления детей о важности разнообразия в рационе питания человека.
* помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
* продолжать закреплять соблюдение детьми правил питания.

**10.2.Развивающие:**

* развивать слуховое и зрительное восприятие, зрительную память.
* стимулировать развитие мыслительных процессов детей (анализ, синтез, классификация).

**10.3. Воспитательные:**

* Прививать интерес к получению знаний.
* Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
* Воспитывать у детей желание оказать помощь

**11**.**Основной дидактический метод:** практические

**12**. **Частные методы и приемы:**

- словесные: подводящий к теме диалог, беседа, вопросы, объяснение

**13. Ресурс НОД:  
 13.1 Педагогическая литература:**

С.А. Козлова, Т.А. Куликова «Учебное пособие для студентов средних, педагогических заведений . – М.: Академия, 2000.- 416с. – ISBN 5-7695-0816-7

**Методическая литература:**

«От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н. Е09 Вераксы, Т.Е.Комаровой, М.А.Васильевой, М:Мозайка Синтез, 2010 – 304 с.

2.Рыжова Н.А. Воздух вокруг нас:[метод. пособие]\Наталья Рыжова ,2-е изд.-М. :Обруч 2013.-208 с.: ил.-ISBN 978-S-904810-23-8

**13.2** Интернет-ресурс: не предусмотрен

**Ход занятия:**

* 1. **Организация и приветствие детей.**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня почтальон принёс письмо от Винни - Пуха и его друзей. У них в лесу стали происходить странные вещи. У всех зверей болят животы и зубы, они больше не любят играть и танцевать, сидят дома и грустят. (Слайд 2) И это всё стало происходить после того, как в их лесу странный человек открыл магазинчик, где продаются чипсы, газированные напитки, пироженные, конфеты, гамбургеры и пицца.   
– Как же это всё связано? А как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. И всё снимем на видеокамеру, а потом эту запись мы отправим Винни и его друзьям, чтобы они знали, какая еда полезна.

* 1. **Беседа о витаминах и полезных продуктах**

**Воспитатель:** Что вы любите есть больше всего?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Для чего мы едим?

**Дети:** Человек питается, чтобы жить...

**Воспитатель:** Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.  
Ученые установили, что в состав нашей пищи обязательно должны входить белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для нормального развития организма.  
*Белки* – можно сравнить со строительным материалом, с помощью белков организм растет крепким и здоровым. Особенно они нужны детям. Белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах. Но если питаться только продуктами, которые содержат много белка, организму не будет хватать других полезных веществ. *(Модель на слайде)*  
*Углеводы* – с топливом, с помощью углеводов выделяется энергия, человек становится более работоспособным, выносливым. ими богаты хлеб, крупы, фрукты и овощи (Модель на слайде – Печь)  
*Жиры* – сравним с продовольственным складом , где хранятся запасы на « черный день». Если организм несколько дней не получает пищи, то усиленно работает «СКЛАД» и выдает накопленные запасы продовольствия. Во время болезни случается так, что пустеют склады, человек сильно худеет. (Слайд 4)  
Жиры содержатся в сметане, растительном и сливочном масле.

* 1. **Четверостишия о продуктах**

**Воспитатель:**Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе хлопаете в ладоши. А если о том, что для здоровья вредно, вы молча сидите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,   
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить   
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:   
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.   
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.   
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,   
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

7. Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:  
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

– Ребята, как вы думаете, что полезнее? *(Ответы детей)*

**Воспитатель:**Да, молодцы ребята. После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы. Я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты *(попрошу детей встать и пройти к другому столу, где разложен материал).*

* 1. **Дидактическая игра «Полезные продукты – вредные»**(Слайд 6)

– А вот Винни - Пух и его друзья совсем запутались какие продукты питания полезные, а какие вкусные, но приносят вред растущему организму. Сова решила им помочь, но тоже запуталась, давайте поможем Сове – Умной голове разобраться в продуктах питания. Я вам предлагаю отправить полезные продукты на одну тарелку, а вредные на другую.

– Молодцы, я думаю Сова сказала бы вам: «Большое спасибо!»

- Вы ребята наверно устали, давайте отдохнем.

* 1. **Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк *(округлое движение обеими руками вокруг живота)*  
Съел десяток булок натощак, *(выставить перед собой все пальцы)*  
Запил он булки молоком, *(изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*  
Съел курицу одним куском. *(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*  
Затем барашка он поджарил *(показать указательными пальцами рожки)*  
И в брюхо бедного направил *(погладить живот)*  
Раздулся здоровяк как шар, *(изобразить в воздухе большой круг)*  
Обжору тут хватил удар. *(Ударить слегка ладонью по лбу)*

* 1. **«Меню для сказочных героев»**

**Воспитатель:**Существуют такие группы продуктов, которые укрепляют и оздоравливают органы и сис­темы нашего организма. Дети как вы думаете, чтобы кролику хотелось укрепить?

**Дети рассуждают:** Кролик плохо видит, он носит очки. Значит, ему будут полезны продукты, укрепляющие зрение.

**Воспитатель:**Правильно и такими продуктами являются: морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог. (Слайд 7)  
У нас в д/с медсестра и повара строго следят за тем, чтобы дети регулярно получали все питательные вещества и витамины. Они тщательно продумывают, чем будут кормить детей каждый день – составляют меню. Давайте и мы с вами попробуем составить меню для кролика, используя продукты, пред­ставленные на экране.

**Дети:** На завтрак можно сварить кашу и в неё добавить тыкву. На обед: сварить гороховый суп. Из поми­доров, лука и зелени сделать салат. Из абрикосов сварить компот. НА ужин: из творога можно испечь сырники, из черники приготовить джем. А морковку просто натереть на терке и подать в сыром виде. (Слайд 8)   
Выяснить у детей, как еще можно помочь своим глазам, и предлагает показать Кролику гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз**(слайд 9)

* 1. **Итог**

**Воспитатель:**Дети я рада за вас! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. Но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

* Главное не переедайте.
* Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
* Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
* Овощи и фрукты – полезные продукты
* Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Я предлагаю отправить видеозапись с нашим занятием Винни-Пуху и его друзьям, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть. А вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким. Кушайте на здоровье!

* 1. **Рефлексия**

- Ребята, что вам понравилось в занятии?

(Ответы детей)

- Что не понравилось?

(Ответы детей)

- Вы сегодня все молодцы! Мне очень понравилось сегодня с вам проводить занятие. Спасибо за занятие!