

**Конспект интегрированной НОД
для детей старшего
дошкольного возраста
на тему:
«Экология питания».**

Авторы НОД:

Беднякова Т. А., Давыдова О. В.



Цель: закрепление правил здорового питания и расширение представлений детей о влиянии на здоровье человека вредных продуктах питания посредством проведения опытно - экспериментальной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

1. Сформировать у детей понятие, что такое «здоровье» и как бережно к нему относиться.
2. Познакомить с понятиями «Экология питания», «Полезные продукты», «Вредные продукты».
3. Дать представление о вредном влиянии на организм человека газированного напитка Coca-Cola, чипсов, жевательной резинки, жевательных конфет «Skittles» путем проведения опытно - экспериментальной деятельности.

Развивающие:

1. Продолжать закреплять навыки и развивать интерес к проведению экспериментальной деятельности.
2. Развивать умение делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей потребность соблюдения правил правильного питания.

Предварительная работа: беседы: «Что такое безопасность?»; «Почему мы часто слышим слово «экология»?»; «Что я люблю есть и почему»; рассмотрение плаката «Пирамида питания»; просмотр презентации по темам: «Витамины», «Полезное или вредное»; постановка опытов за 5 дней до НОД: «Влияние Coca-Cola на наши зубы и кости» (опыт с яичной скорлупой); «Влияние жевательной резинки на желудок человека» (жевательная резинка в растворе соляной кислоты); постановка опытов за сутки до НОД: «Из чего состоит Coca-Cola?» (выпаривание раствора Coca-Cola).

Материалы и оборудование: ноутбук; колонки; интерактивная доска; рюкзак с полезными и вредными продуктами; МПЗ диск с музыкой; раздаточный материал: тарелки пластиковые, чипсы картофельные, листы белой бумаги, пипетки, конфеты «Skittles», пластиковые стаканчики, клей – карандаши, картинки с изображением вредных и полезных продуктов (на каждого ребенка); раствор йода; жевательная резинка, ранее приготовленная колба с с пережеванной жевательной резинкой в растворе соляной кислоты; бутылка Coca-Cola; воздушный шарик; ранее приготовленный стакан со скорлупой куриного яйца в растворе Coca-Cola; три тарелки с ранее налитой Coca-Cola; емкость с компотом из красной смородины; ватман.

Ход занятия:

<p>1. Вводная часть.</p> <p>Мотивационный момент.</p> <p>Физкультминутка.</p>	<p>Воспитатель: Здравствуйте, ребята!</p> <p>- Люди часто говорят друг другу при встрече это хорошее, доброе слово. Слово «здравствуйте» очень старое, связано со словом «здоровье». Когда-то давно, люди, произнося слово «здравствуйте», желали другим быть здоровыми, крепкими, могучими, как дерево, как дуб, например. И теперь мы, когда говорим это слово, желаем человеку быть здоровым, сильным, крепким.</p> <p>- А вы знаете, что дороже всего на свете? (Ответы детей). Конечно же, это жизнь, здоровье.</p> <p>- А можно ли купить здоровье? (Нет)</p> <p>Получен от природы дар- Не мяч и не воздушный шар. Не глобус это. Не арбуз – Здоровье. Очень хрупкий груз. Чтоб жизнь счастливую прожить, Здоровье нужно сохранить.</p> <p>- Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Делать зарядку, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе).</p> <p>А теперь, Становитесь-ка ребятки на веселую зарядку: «Вдох глубокий, руки шире».(гр. Непоседы...)</p> <p>Воспитатель: А вот что еще необходимо для здоровья попробуйте определить расшифровав запись на доске. п р _ д _ к т _ п _ т _ н _ _ .</p> <p>Ответ детей: продукты питания.</p> <p>В зал заходит грустный Незнайка.</p> <p>Воспитатель: «Здравствуй Незнайка, что у тебя случилось?</p> <p>Незнайка рассказывает, что его друг попал в больницу после его угощения...</p> <p>Воспитатель: Чем ты Незнайка угощал своего друга ?</p> <p>Незнайка: Вот, всем тем, что у меня лежит в рюкзаке. (выкладывает)</p> <p>Воспитатель: Дети, как мы можем все эти продукты поделить? (на полезные и вредные)</p>
---	---

	<p>(Дети делят продукты на 2 группы.)</p> <p>Незнайка: Фу, капуста, как я ее не люблю. Ой, а об эту морковку только зубы и ломать, А лимон – кислятина. То ли дело чипсики, газировка – вкуснятина! А что вкусно, то обязательно полезно.</p> <p>Воспитатель: Ты точно так думаешь? Давай отправимся в лабораторию к Пилюлькину и определим, какие продукты вредные для здоровья опытным путем.</p>
<p>2. Основная часть</p> <p>Экспериментальная деятельность.</p>	<p>В лаборатории:</p> <p>Пилюлькин: Здравствуйте, мои юные друзья – исследователи. Давай проведем опыты и проверим, как некоторые продукты питания влияют на организм человека. Но, чтобы работать в лаборатории, нужно повторить правила безопасности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ничего не пробовать на вкус. 2. Нюхать вещества осторожно, направляя воздух ладошкой к носу. 3. Перемешивать вещества аккуратно. 4. Ничего не брать без разрешения взрослого. <p>Вначале давайте посмотрим, как влияют на наш организм чипсы:</p> <p>ОПЫТ №1:</p> <p>Большой чипс положите на бумагу и согните ее пополам, раздавив испытуемый образец. Теперь убираем кусочки чипсов на тарелочку и рассматриваем бумагу на свет. Что вы, ребята, увидели? (Ответы детей)</p> <p>Результат: масляное пятно.</p> <p>Пилюлькин: Это можно объяснить тем, что чипсы жирные. Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Чем больше жира содержит продукт, тем больше размер пятна. И это от одного ломтика, а представьте, сколько жира попадет в наш организм из целой пачки?</p> <p>ОПЫТ №2</p> <p>Пилюлькин: Ребята, а теперь давайте проведем второй опыт с чипсами.</p> <p>Возьмите по 1 крупной чипсине и кусочку свежего картофеля, положите их в тарелку. Добавьте на них по 2-3 капли раствора йода.</p> <p>Пилюлькин: Что мы видим?</p> <p>Дети: Яркое окрашивание чипсины, кусочек картофеля окрасился менее ярко. В картофеле содержится крахмал.</p> <p>Пилюлькин: Это говорит нам о том, что в чипсах содержится крахмала даже больше, чем в свежем картофеле. <u>(На чипсах через 3 минуты коричневый цвет йода изменился на чёрный).</u></p>

Пилюлькин: Сам по себе крахмал не опасен, но если есть чипсы в большом количестве и каждый день, крахмал начнет накапливаться в организме и человек начнет толстеть. А это уже может привести к неизлечимым заболеваниям. А специи в чипсах сильно раздражают желудок.

Пилюлькин: Незнайка, чем ты еще угощал своего друга?

Незнайка: Вот, конфетками «Skittles».

ОПЫТ №3

Пилюлькин: Давайте, ребята, и с ними проведем опыт.

Пилюлькин: Дети, разложите конфеты по кругу в тарелке, налейте в центр тарелки воду так, чтобы она покрыла дно.

Пилюлькин: А теперь посмотрим, что у нас получилось?

Дети видят, что в тарелке образовалась целая палитра.

Незнайка: узор в тарелке очень красив.

Пилюлькин: А сейчас в стаканчик в воронку положите ватный диск, это будет фильтр, и перелейте туда раствор из-под конфет. Какого цвета стал ватный тампон?

Дети: (зеленого, желтого, красного).

Пилюлькин: Да, эти конфеты покрасили фильтр разными красками, так как конфеты содержат очень много красителей а это вредно для здоровья, может заболеть живот, голова, печень, портятся зубки.

Пилюлькин: Ребята, сейчас в продукты добавляют пищевые добавки. Пищевые добавки – это природные или искусственные (синтетические) вещества, которые увеличивают сроки хранения продуктов или придают им нужные свойства. Наличие пищевых добавок принято обозначать буквой Е.

А теперь ребята посмотрите на доску.

В качестве примера рассмотрим жевательную резинку «Дирол».

Возникает вопрос: стоит ли вообще это употреблять? Ребята, а может произойти так, что жвачку мы проглотим? (конечно). Что же тогда будет?

Незнайка: Я много раз глотал...

ОПЫТ №4

Пилюлькин: Вы в группе заранее поставили опыт с жевательной резинкой. Расскажите, что вы делали?

Дети: налили в колбу раствор соляной кислоты (ведь для переваривания пищи в желудке любого человека присутствует соляная кислота) и поместили туда пережеванную резинку.

Прошло три дня, давайте проверим что получилось.

Результат: Объем жевательной резинки увеличился, но она не растворилась.

Пилюлькин: О чем это говорит?

Дети: Проглоченная человеком «жвачка» не переваривается и

наносит вред организму.

Пилюлькин: Незнайка, что у тебя еще осталось в рюкзаке?

Незнайка: Бутылочка с Кока – Коллой.

Пилюлькин: Давай и с ней проведем опыты.

ОПЫТ №5

На только что открытую бутылку надели воздушный шарик. Потрясли бутылку. Увидели, что шарик мгновенно надулся.

Пилюлькин: в газировке содержится газ. Сам по себе этот углекислый газ не вреден, он обозначается E-290, но он вызывает отрыжку, вздутие живота и газы.

ОПЫТ №6

Незнайка: Ребята, вы с воспитателем в группе в начале недели ставили такой опыт. Кто может рассказать? (Дети говорят, что делали:» В прозрачный стаканчик, налили напиток и опустили туда яйцо, а другое яйцо в стакан с водой»). Теперь проверим, что получилось.

Дети: Скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась. А в Кока-коле яйцо почернело, скорлупа стала мягкой, дала трещины.

Пилюлькин: За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает вещество – кальций.

Незнайка: Ну и о чем это говорит?

Дети: кола разрушает зубы, кости.

Пилюлькин: Это происходит потому, что в ней много красителей. Будешь колу пить, смотри: растворишься изнутри.

ОПЫТ №7

Пилюлькин: Вы в группе в 3 тарелки налили «Кока-Колу» и оставили их на неделю. Давайте, рассмотрим, что же произошло с нашей газированной водой?

Дети: В тарелках остался тягучий сироп.

Пилюлькин: Вода из «Кока-Колы» испарилась. Попробуем перемешать этот сироп. Возьмите ложку и перемешайте сироп в стакане Какой он?

Дети: (густой, тягучий, липкий).

Незнайка: Трудно ли его мешать? Прилипает ли он к ложке, палочке? И о чем это может говорить?

Пилюлькин: Верно, это произошло потому, что в «Кока-Колле» очень много сахара.

ОПЫТ №8

Пилюлькин:

Перед вами стоят по 2 стаканчика: в одном – компот из смородины (бордовая жидкость), в другом – Кока – Колла (темно – коричневая). Сейчас вам нужно положить по одной чайной ложке

<p>Подвижная игра.</p>	<p>соды в стакан с напитком, сначала – с компотом. Если цвет напитка изменится, значит в нем натуральные и безопасные для нашего организма красители. А вот если цвет напитка останется без изменения, значит, там содержатся синтетические красители, вредные для нашего организма.</p> <p>Что вы увидели?</p> <p>Дети: цвет раствора с компотом изменился, с Колой – нет.</p> <p>Незнайка:</p> <p>Все ясно. «Кока-Кола» - это сильно газированный напиток, в состав которого входят вещества, которые разъедают наш желудок, разрушает кости и зубы. Вещество кофеин, который содержится в «Кока-коле», приводит к раздражительности, плохому сну, затрудняет работу сердца, а большое количество сахара вызывает избыточный вес, человек становится толстым и неповоротливым.</p> <p>Незнайка: А сейчас давайте поиграем. Если вы согласны с высказыванием, то поднимаете руки вверх, если нет – то приседаете: Надо кушать кириешки и солёные орешки. (приседаем) Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней. (руки вверх) Вы не пейте газировку, ведь она нам вред несёт, (руки вверх) А попейте лучше квас- он вкусней во много раз! (руки вверх) Будешь кушать «Сникерс» сладкий- будут зубы все в порядке. (приседаем) Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог. (приседаем) Если выпью пепси-колы, стану сильным и здоровым! (приседаем) Дает силы нам всегда витаминная еда. (руки вверх) Чтоб здоровье поддержать, надо кушать чипсы и колой запивать. (приседаем) Пейте соки, ешьте фрукты -вот полезные продукты. (руки вверх)</p> <p>Незнайка:</p> <p>Я все понял: Безопасное питание – это употребление тех продуктов питания, которые несут не только удовлетворение голода, но и здоровье человеку. Мы должны заботиться о том, насколько качественную и полноценную пищу употребляем. Ведь от экологии питания напрямую зависит наше здоровье и продолжительность жизни.</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Продуктивная деятельность (со смайликами)</p>	<p>Ребята, а когда мы будем употреблять вредные продукты у нас будет веселое или грустное настроение? (ответы детей). Давайте к листу с изображением грустного смайлика прикрепим картинки, на которых изображены вредные продукты, а с изображением веселого – полезные.</p> <p>Незнайка: В нехорошую еду</p>

Много химии кладут:
Вкуса пищи заменители,
Консерванты и красители.
Чтоб с здоровьем не расстаться,
Надо правильно питаться.
Те, кто всё подряд едят,
Век в больнице просидят.
Так что, ребята, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, жевать жвачку, конфеты типа «Скитлс», так как эти продукты, содержат вредные вещества, разрушающие наш организм.

Пилюлькин:
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С ранних юных лет уметь.
Если азбука питания
Привлечёт твоё внимание –
Будешь весел и здоров,
Проживёшь без докторов!

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 в больницу к другу. Покажу ему плакат. Только сфотографирую.

Незнайка: Ребята, а у меня в рюкзаке есть для вас сюрприз.
Отгадайте загадку и узнаете, что я вам хочу подарить.

С виду жёлтый он и гладкий.

Привезён из южных стран

Для детишек сладкий, сладкий,

Вкусный, лакомый...(Банан)

Незнайка: Верно. Угощайтесь, ребята бананчиками, они и для сердца полезны, и мозг с ними лучше работает! Пока!

Сюрпризный
момент

