Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Незабудка»

Алтайский край Усть-Пристанский район

с.Усть - Чарышская Пристань

Конспект

открытого занятия опытно-экспериментальной деятельности

для детей группы старшего возраста

на тему:

«Еда без вреда»

Воспитатель: Салькова С.В.

2025г

**Цель:**создание условий для формирования у старших дошкольников представлений о пользе и вреде продуктов питания.

**Образовательные задачи:**

- Закрепить знания детей о вредном влиянии определенных продуктов на организм человека. Активизировать познавательную деятельность воспитанников в процессе опытно-экспериментальной деятельности. Учить детей делать выводы, понимать причинно-следственные связи.

**Развивающие задачи:**

- Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и здоровья человека.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать осознанное отношение к выбору продуктов питания, воспитывать умение работать в группе.

**Методы и приемы:** игра, вопросы, познавательно-исследовательские опыты, введение игрового персонажа.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Солнышко встало,

В небе засияло,

И всем ребятам «Здравствуй!» сказало.

Давайте улыбнемся друг другу и скажем «Привет»

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, к пришли гости, давайте поздороваемся.

**Дети:** Здравствуйте!

**Воспитатель:-** Мы говорим друг другу «здравствуй», а это значит, что желаем друг другу здоровья.

**Дети:** Желаем здоровья.

**Воспитатель:**А чтобы быть здоровыми, что нужно делать?

**Ответы детей:** (соблюдать режим дня, заниматься спортом, кушать овощи, фрукты, ягоды)

**Воспитатель:** - Правильно, нужно правильно питаться, кушать только полезные продукты. Вот мы с вами сегодня поговорим и выясним, какие продукты полезные, а какие вредные.

**Основная часть**

**Воспитатель:** - Ребята к нам сегодня на занятие придет очень интересный гость, а кто отгадайте загадку:

Он без крыльев, но летает

И на крыше обитает.

Хоть имеет взрослый вид,

С Малышом весь день шалит. *(Карлсон).*

***Музыка:*** *(Появляется Карлсон).*

**Карлсон:** - Здравствуйте, ребята! *(Грустно).*

**Дети:** - Здравствуй, Карлсон.

**Воспитатель: -** Что случилось? Ты всегда такой веселый.

Ты не заболел?

**Карлсон:** - Я был на дне рождения своего друга Малыша.

**Воспитатель:** - Чем же угощал тебя именинник?

**Карлсон:** - Я съел целую вазу конфет, огромный пирог, и полбанки клубничного варенья и много выпил газированной сладкой воды. И теперь у меня болит живот.

**Воспитатель: -**Ребята, а разве можно есть столько сладкого?

**Ответы детей:….**

 - Карлсон, ты разве не знаешь, что много сладкого кушать вредно? А ты еще и сладкой газировки выпил. Ой-ой-ой.

**Карлсон:** - Но я же очень люблю сладкое, я ем его каждый день.

Ребята, а вы любите вкусно кушать?

**Ответ детей:** - Да.

**Воспитатель:** - Карлсон, а давай у детей спросим, что они любят кушать.

**Игра «Волшебный мяч»**.

**Воспитатель:** - Сейчас я вам дам мяч в руки и каждый расскажет, что любите больше всего из еды.

**Дети:** (дети рассказывают, что они больше всего любят есть)

**Воспитатель:** - Да, Карлсон оказывается большинство наших детей, как и ты сладкоежки.  
 **Карлсон:** - Ребята, какие же продукты полезные? Что нужно кушать каждый день чтобы быть здоровыми?

**Ответы детей**: (нужно кушать овощи и фрукты, которые содержат в себе витамины, не вредят организму, от них не болит желудок).

**Воспитатель:** - А что мы можем сказать про вредные продукты: сладости, газированные напитки*?*

**Ответы детей***: (*если их много есть, у человека будет болеть желудок, человек или ребенок может поправиться, стать очень толстым).

**Воспитатель:** - Карлсон, у тебя до сих пор болит живот? Давай с нами сделай вместе зарядку может пройдет,

**Физкультурная минутка**

- Ну-ка встали, потянулись. *(Потягиваются).*

Влево – вправо повернулись. *(Поворачиваются).*

Наклонились, присели, встали -

И друг другу улыбнулись.*(Улыбаются друг другу).*

**Воспитатель**: - Ну что, ребята, давайте с вами расскажем Карлсону и покажем, почему еда, которую он очень любит вредная для нашего организма.

**Опытно-экспериментальная деятельность детей**

*(Дети совместно с воспитателем проводят серию опытов).*

***Тихая музыка: (на фоне музыке дети делают опыты)***

**Опыт 1. Напиток «Спрайт» и конфеты «Скитлс»**

*(Пузырятся, бурлят).*

**Дети:** (комментируют опыт) - Высыпаем конфеты в контейнер и заливаем спрайтом, через некоторое время смотрим реакцию, что происходит?

**Воспитатель:** Вот ребята, если мы поели конфеты и выпили спрайт вот так же происходит в нашем животе. *(Вздутие).*

**-** Какой можно сделать вывод?

**Вывод: (Ответ детей)**

Правильно, много сладкого есть вредно. Газированная вода и сладости вредят детскому организму.

**Опыт 2. «Смешаем конфеты «Ментос» и «Кока-колу»**

*(Дети в**стакан кладут конфеты и заливают газированным напитком, размешивают ложечкой и комментируют свои действия).*

**Воспитатель:** - Ребята, какой мы можем сделать вывод?

**Вывод:** (Ответ детей) Если много выпить этого напитка, то желудок не может справиться с ним. Желудок болезненно переносит напиток и страдает.

**Воспитатель:** Правильно!

**Опыт 3. Конфеты «Скитлс и вода»**

**Дети:** (комментируют свои действия)На дно кладем несколько конфет. Заливаем конфеты водой

**Воспитатель:** - Ребята, что происходит?

**Ответ детей:** (Краситель начинает облазить, а вода окрасилась.) **Воспитатель**: Какой мы можем сделать вывод?

**Дети:**Конфеты содержат много искусственных красителей, которые не приносят пользу нашему организму.

**Дидактическая игра «Полезное – не полезное»**

**Воспитатель:** - А давайте с вами поиграем в игру.

 Если я буду говоритьпро полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос - *«Да»*, если про неполезную —отвечайте**-** *«Нет»*.

- Каша - вкусная еда, и полезно наверняка? «Да»

- Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети? «Да»

- В луже грязная вода, пить ее полезно? «Нет»

- Щи - отличная еда, щи – полезно есть всегда? «Да»

- Мухоморный суп надо есть всегда, это полезная детям еда? «Нет»

- Фрукты - просто красота! Это нам полезно? «Да»

- Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки? «Нет»

- Овощей растет гряда, овощи полезны? «Да»

- Сок, компот на обед, пить полезно детям? «Да»

- Съесть мешок большой конфет - вредно, дети? «Да»

**Воспитатель:** - Лишь полезная еда, на столе у нас всегда!

А раз полезная еда - будем мы здоровы?

**Ответ детей:** – ДА!

**Карсон**: Ребята, а мой друг Малыш любит чипсы, кириешки, говорит, что такие вкусные (гладит по животу)

**Воспитатель:** Давайте покажем Карсону, какие продукты вредные, а какие полезные. (подходим к столу с карточками) Но прежде, чем мы начнем работать с карточками давайте разомнём наши пальчики.

**Пальчиковая игра «Нездоровые продукты»**

*Дети массажируют пальцы по одному, начиная с большого:*

Мы купили, лимонад,

Скитлс, чипсы, шоколад,

Чупа-чупсы. Ой-ой-ой!        *(берутся за голову, качают головой)*

С братом принесли домой.  *(ладошки вперед)*

Мама «ахнула» в ответ        *(хлопок)*

И сказала строго: «Нет!»     *(топают ногой).*

**(Работа с карточками)**

**Воспитатель:** Вредные продукты мы будем зачеркивать линией, а полезные обводить в кружок.

***Тихая музыка: (на фоне музыке дети делают опыты)***

1. Лимон – полезный продукт. Плоды лимона богаты витамином С, благодаря которому наш организм будет полон энергией.
2. Кола –вредный продукт. Она очень вредна для нашего желудка.
3. Молоко – полезный продукт. В нем много кальция. Он нужен, чтобы наши кости и зубы были крепкими.
4. Чипсы – вредный продукт. В них много жира.
5. Перец – полезный продукт. В нем тоже много витамина С, гораздо больше, чем в лимоне. Перец очень полезен для желудка. Его употребление положительно отражается на состоянии костей и ногтей, а так же он улучшает память.
6. Кириешки – вредный продукт. В них много соли и приправ.
7. Апельсин – полезный продукт. В нем тоже много витамина С. Апельсин укрепляет наш иммунитет и выручают при усталости.
8. Скитлс –вредный продукт. В нем содержится краситель, который вызывает аллергию.
9. Кефир – полезный продукт. Это кисломолочный продукт, но он гораздо полезнее молока. Очень хорошо его пить на ночь.

**Воспитатель:** - А сейчас ребята я предлагаю вам самим приготовить полезное блюдо, это - салат из фруктов. Карлсон посмотрит и поучится у нас. Сейчас мы все станем кулинарами, но для начала нужно вымыть руки (вытираем руки влажными салфетками) Салат мы будем готовить на шпажках, такие салаты называются «Канапе». Это маленькие бутерброды. Для этого нам понадобится: банан, яблоко, апельсин. *(Нанизываем, заранее заготовленные и нарезанные).*

***Тихая музыка: (на фоне музыке дети делают опыты)***

*(дети готовят шашлык)*

**Воспитатель:** **-** Карлсон тебе у нас сегодня понравился?

**Карлсон:** - Вам спасибо большое. Вы меня сегодня многому научили. Теперь я не буду есть вредные продукты, а сладости я буду есть понемножку. Мне очень понравился фруктовый салат и я обязательно приготовлю такой салат со своим другом Малышом.

А теперь я с вами прощаюсь. До свидания! Будьте здоровы!

**Воспитатель:** Ребята, что вы можете пожелать или посоветовать Карлсону, друг другу, друзьям и себе.

***Музыка:*** *(Улетает Карлсон).*