

Занятие в старшей группе по программе «Разговор о правильном питании» - «Как утолить жажду».

Воспитатель: Никифорова Е. А.

Цель:

Создать условия для развития познавательной инициативы дошкольников в процессе овладения представлениями о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков в процессе исследовательской деятельности.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Познакомить детей со значением жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.
- Закрепить умения детей в приготовлении разнообразных напитков.

Развивающие задачи:

- Развитие коммуникативных навыков у старших дошкольников при реализации программы «Разговор о правильном питании».
- Стимулировать познавательную активность детей.
- Обогащать словарь детей: фильтр, сухомятка, морс.

Воспитательные задачи:

- Формирование ценностных установок, связанные с культурой питания.
- Воспитание стремления к сохранению своего здоровья.

Используемые технологии, формы, методы, приемы: наблюдение: словесные – рассказ, бесед; наглядные – демонстрация наглядных пособий, воображаемая ситуация; практические – постановка задания, анализ результатов, экспериментирование.

Оборудование и материалы: плакаты, иллюстрации, фотографии, различные напитки, 2 воздушных шарика, сухарики, стакан киселя, воронка, 2 литровые банки, замороженная ягода, сахар, молоко, заваренный чай, кипяченая вода, 2 кувшина, стаканы, чайные ложки и кружки по количеству детей.

Система оценивания результатов:

- Проявление познавательного интереса.
- Смысловое восприятие познавательного текста и выделение существенной информации.
- Овладение правилом правильного питания – вредности еды в сухомятку.
- Умение ориентироваться в ассортименте питьевых напитков
- Умение определять полезные продукты питания.

Планируемый результат:

Любознательный, активный	проявляют любознательность, проявляют интерес к познавательной, речевой, игровой деятельности; проявляют устойчивый интерес к различным источникам информации; принимают живое участие в коллективной деятельности
Эмоционально-отзывчивый	проявление эмоционального отношения к здоровому питанию
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми сверстниками	умение взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения работы; умение внимательно слушать и активно обсуждать, задавать вопросы и отвечать на них в пределах своей осведомленности и опыта;

		умение делиться с педагогом и детьми своими впечатлениями
Способный интеллектуальные личностные задачи	решать и	применение усвоенных знаний по исследовательской деятельности в самостоятельной повседневной жизни
Овладевший универсальными предпосылками деятельности	учебной	умение сосредоточенно действовать в течение 25 минут

Ход занятия.

1 этап. Актуализация знаний.

На наших занятиях о правильном питании мы многое узнали о продуктах, знакомы с секретами правильного питания, но еще ни разу не вспоминали об очень важном компоненте питания. Догадайтесь, о чем идет речь?

На свете нет ее сильнее,
 На свете нет ее буйнее,
 В руках ее не удержать
 И на коне не обогнать (вода).

Росой лежит – блестит,
 Весной бежит - бурлит,
 То в пар уйдет, то в снег, то в лед,
 То ливнем с неба упадет (вода).

2 этап. Открытие нового знания.

Правильно, кроме пищи человеку необходима вода. О ней и напитках, которые можно из нее приготовить, мы и будем сегодня говорить. Вода очень нужна нашему организму. Она помогает нам расти, справляться с различными болезнями, становиться сильными и крепкими. Наш организм больше чем на половину состоит из воды. Очень важно каждый день пить достаточное количество воды. Человеку необходимо ежедневно выпивать 2 литра воды (показываю 2 литровые банки с водой). Это может быть не только вода, но и другие жидкие блюда: суп, щи.

(Заходит госпожа Сухомятка)

Сухомятка: Что это вы говорите? Суп – это невкусно и бесполезно! Предлагаю на обед есть только пиццу и пироги!

Воспитатель: Ребята, это же Сухомятка! Вы знаете, что значит сухомятка? Вы согласны с Сухомяткой? Можно ли ей поверить? А давайте проверим, права ли Сухомятка.

Опыт.

Берем 2 надувных шарика – это наш желудок, стенки желудка могут растягиваться и сжиматься. В один шарик помещаем заранее приготовленные сухарики, в другой шарик через воронку наливаем кисель или суп. Детям предлагается сравнить формы двух шариков, одного с неровными боками; другого – гладкого и округлого.

Вот так ребята выглядит желудок человека, который есть все в сухом виде и не пьет жидкость. А так выглядит желудок человека, который потребляет много жидкости в течение

дня. Подумайте и объясните, какому человеку будет легче двигаться, сидеть? Почему его желудку сложно справиться со своей работой? (Ответы детей) Будем ли мы ребята питаться в сухомятку и дружить с ней? До свидания Сухомятка, мы не хотим с тобой дружить!

(Сухомятка обижается и уходит)

Ребята, вода нам нужна всегда! А можно ли пить воду из-под крана? Почему? Как же можно сделать воду из-под крана пригодной для питья? (Стр.53 рабочей тетради «Разговор о правильном питании», задание № 4 - рассматриваем картинки). Что это за приборы, ребята, и для чего они нужны? (Фильтры и чайник для кипячения воды) Воду из-под крана нужно обязательно очищать и затем кипятить. Для этого используют специальные фильтры.

Ребята, жидкость есть во всех продуктах, которые мы едим. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. Давайте назовем третьи блюда, которые нам дают на завтрак, обед и ужин в детском саду. (Соки, компоты, кисель, молоко, кефир, йогурт, какао, чай) Сейчас мы отправимся в гости к вашим мамам, и они познакомят нас с любимыми напитками в вашей семье.

(Стоят три стола, на них разные напитки и возле столов их Хозяйки)

Хозяйка № 1: Здравствуйте, гости дорогие! Заходите, свою жажду утолите! *(Воспитатель: Что такое жажда, ребята?)* Это – МОРС! Вы знаете, как готовят морс? Давайте я вас научу. Мы сейчас с вами приготовим морс. Положите в стакан немного ягод и 1 ложечку сахара. Наливает теплой водички. Размешиваем и морс готов. Утолите свою жажду, ребята! Морс-очень полезный напиток. Особенно полезны морсы из клюквы и брусники.

Хозяйка № 2: Ребята, подходите ко мне! Отгадайте, чем я вас буду угощать.

Оно течет, но не вода.

Оно как снег, бело всегда.

На вкус узнать его легко,

Ведь это в пачке...(молоко)

(Наливает ребятам молоко в стаканы. Дети пьют)

Молоко и молочные продукты содержат не только воду, но и много витаминов, необходимы нашему организму для роста, работы. Поэтому молоком можно не только утолить жажду, но и голод.

Мальчик читает стихотворение: С детства пью я молоко,

В нем и сила и тепло!

Ведь оно волшебное,

Доброе, полезное.

С ним расту я по часам

И совет хороший дам –

Вместо пепси, лимонада

Молоко пить чаще надо!

Молоко всем помогает:

Зубы, десна укрепляет!

Чувствуешь себя легко,

Если пьешь ты молоко!

Хозяйка № 3: Молодцы, ребята, все вы правильно говорите! Но первое место по утолению жажды занимает мой напиток!

 Был листок зеленым-
 Черным стал, томленным,
 Был листочек зубчатым –
 Стал листочек трубчатым.
 Был он на лозине,
 Стал он в магазине. (Чай)

Родина чая – Китай. Разные народы по-разному готовят чай. В Китае чай заправляют маслом и солью. В Монголии чай заваривают на мясном бульоне с рисом, луком и солью. Калмыки заваривают чай вместе с жиром, солят его и едят ложками. Как же пьют чай в России? (С молоком и сахаром)

(Хозяйка показывает ребятам как надо заваривать чай. Дети наливают себе молока, заварки и теплой воды, добавляют сахар и перемешивают)

Ребята, а давайте угости наших дорогих гостей чудодейственным напитком. Пусть они утолят свою жажду. Угощайтесь, дорогие гости!

Девочка читает стихотворение: Гостей, всех близких, привечаем

 Мы ароматным нашим чаем.
 От всех невзгод, от всех болезней
 Что может быть его полезней?
 Наш гость сегодня не скучай.
 Пей от души наш лучший чай!

3 этап. Рефлексия.

Ну что, ребята, понравилось вам сегодня на занятии? Что вам было интересно? О чем расскажите дома?

Молодцы! Спасибо всем!

Технологическая карта мероприятия

Умение Направление Фестиваля: познавательно – исследовательская деятельность

Название мероприятия: НОД «Как утолить жажду»

Форма проведения мероприятия: интегрированная НОД

Возраст участников: старшая группа, 5-6 лет.

Количество участников: 10 человек

Продолжительность мероприятия: 25 минут

Цель:

Создать условия для развития познавательной инициативы дошкольников в процессе овладения представлениями о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков в процессе исследовательской деятельности.

Задачи:

Обучающие задачи:

- Познакомить детей со значением жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.
- Закрепить умения детей в приготовлении разнообразных напитков.

Развивающие задачи:

- Развитие коммуникативных навыков у старших дошкольников при реализации программы «Разговор о правильном питании».
- Стимулировать познавательную активность детей.
- Обогащать словарь детей: фильтр, сухомятка, морс.

Воспитательные задачи:

- Формирование ценностных установок, связанные с культурой питания.
- Воспитание стремления к сохранению своего здоровья.

Используемые технологии, формы, методы, приемы: наблюдение: словесные – рассказ, бесед; наглядные – демонстрация наглядных пособий, воображаемая ситуация; практические – постановка задания, анализ результатов, экспериментирование.

Оборудование и материалы: плакаты, иллюстрации, фотографии, различные напитки, 2 воздушных шарика, сухарики, стакан киселя, воронка, 2 литровые банки, замороженная ягода, сахар, молоко, заваренный чай, кипяченая вода, 2 кувшина, стаканы, чайные ложки и кружки по количеству детей.

Система оценивания результатов:

- Проявление познавательного интереса.
- Смысловое восприятие познавательного текста и выделение существенной информации.
- Овладение правилом правильного питания – вредности еды в сухомятку.
- Умение ориентироваться в ассортименте питьевых напитков
- Умение определять полезные продукты питания.

Планируемый результат:

Любознательный, активный	проявляют любознательность, проявляют интерес к познавательной, речевой, игровой деятельности; проявляют устойчивый интерес к различным источникам информации; принимают живое участие в коллективной деятельности
Эмоционально-отзывчивый	проявление эмоционального отношения к здоровому питанию
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми сверстниками	умение взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения работы; умение внимательно слушать и активно обсуждать, задавать вопросы и отвечать на них в пределах своей осведомленности и опыта; умение делиться с педагогом и детьми своими впечатлениями
Способный решать интеллектуальные и личностные задачи	применение усвоенных знаний по исследовательской деятельности в самостоятельной повседневной жизни
Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	умение сосредоточенно действовать в течение 25 минут

Этап деятельности	Ход мероприятия			
	Содержание совместной деятельности	Деятельность педагога	Деятельность детей	Планируемый результат
Мотивационный Заинтересованность детей в предстоящей совместной деятельности (0,5 минут)	Ребята, здравствуйте, я очень рада нашей встрече!	Задает положительный эмоциональный настрой.	Сосредотачивают внимание на взрослом.	Дети настроены на общение.
Актуализация знаний	<p>На наших занятиях о правильном питании мы многое узнали о продуктах, знакомы с секретами правильного питания, но еще ни разу не вспоминали об очень важном компоненте питания. Догадайтесь, о чем идет речь? На свете нет ее сильнее, На свете нет ее буйнее, В руках ее не удержать И на коне не обогнать (вода).</p> <p>Росой лежит – блестит, Весной бежит - бурлит, То в пар уйдет, то в снег, то в лед, То ливнем с неба упадет (вода).</p>	Организует диалог, побуждает, задает вопросы. Создает проблемную ситуацию.	Выражают собственное мнение и мысли.	Высказываются, предполагают.

<p>Проблемная ситуация</p>	<p>Правильно, кроме пищи человеку необходима вода. О ней и напитках, которые можно из нее приготовить, мы и будем сегодня говорить. Вода очень нужна нашему организму. Она помогает нам расти, справляться с различными болезнями, становится сильными и крепкими. Наш организм больше чем на половину состоит из воды. Очень важно каждый день пить достаточное количество воды. Человеку необходимо ежедневно выпивать 2 литра воды (показываю 2 литровые банки с водой). Это может быть не только вода, но и другие жидкие блюда: суп, щи. (Заходит госпожа Сухомятка) Сухомятка: Что это вы говорите? Суп – это невкусно и бесполезно! Предлагаю на обед есть только пиццу и пироги! Воспитатель: Ребята, это же Сухомятка! Вы знаете, что значит сухомятка? Вы согласны с Сухомяткой? Можно ли ей поверить? А давайте проверим, права ли Сухомятка.</p>	<p>Организует сюрпризный момент. Постановка проблемы, способствующая работе детей.</p>	<p>Высказывают предположения. Решают проблемную ситуацию. Работают вместе, сосредотачивают внимание, коллективно договариваются.</p>	<p>Способны рассуждать и обосновывать собственное мнение. Эмоциональный настрой на дальнейшую совместную деятельность.</p>
----------------------------	--	--	--	--

<p>«Открытие» детьми новых знаний, способа действий</p>	<p>Берем 2 надувных шарика – это наш желудок, стенки желудка могут растягиваться и сжиматься. В один шарик помещаем заранее приготовленные сухарики, в другой шарик через воронку наливаем кисель или суп. Детям предлагается сравнить формы двух шариков, одного с неровными боками; другого – гладкого и округлого. Вот так ребята выглядит желудок человека, который есть все в сухом виде и не пьет жидкость. А так выглядит желудок человека, который потребляет много жидкости в течение дня. Подумайте и объясните, какому человеку будет легче двигаться. сидеть? Почему его желудку сложно справиться со своей работой? (Ответы детей) Будем ли мы ребята питаться в сухом виде и дружить с ней? Сухомытка, мы не хотим с тобой дружить!</p> <p>Ребята, вода нам нужна всегда! А можно ли пить воду из-под крана? Почему? Как же можно сделать воду из-под крана пригодной для питья? (Стр.53 рабочей тетради «Разговор о правильном питании», задание № 4 - рассматриваем</p>	<p>Рассказывает о желудке человека, используя эксперимент с воздушными шариками. Задаёт проблемные вопросы. Поощряет детей к высказываниям. Способствует к индивидуальной работе. Поощряет детей за внимательность и правильные ответы. Обращает внимание на необходимость употребления только очищенной воды. Стимулирует интерес детей. Делает обобщение. Объясняет цель посещения гостей.</p>	<p>Внимательно слушают, рассуждают. Высказывают предположения. Ребенок выбирает способ взаимодействия при выполнении заданий. Решают проблемную ситуацию. Работают на индивидуальных листках.</p>	<p>Способны рассуждать и обосновывать собственное мнение. Обогащать словарь детей</p>
---	---	--	---	---

	<p>картинки).</p> <p>Что это за приборы, ребята, и для чего они нужны?</p> <p>(Фильтры и чайник для кипячения воды) Воду из-под крана нужно обязательно очищать и затем кипятить. Для этого используют специальные фильтры.</p> <p>Ребята, жидкость есть во всех продуктах, которые мы едим. Но особенно много жидкости в первых и третьих блюдах, овощах и фруктах. Давайте назовем третьи блюда, которые нам дают на завтрак, обед и ужин в детском саду. (Соки, компоты, кисель, молоко, кефир, йогурт, какао, чай). Сейчас мы отправимся в гости, где нас познакомят с любимыми напитками.</p>			
Разминка	<p>Отдых наш – физкультминутка, Занимай свои места. Раз – присели, два – привстали, Руки кверху все подняли Сели, встали, сели, встали, Ванькой – Встанькой словно стали, А потом пустились вскачь Будто мой упругий мяч.</p>	<p>Знакомит детей с игрой, дает инструкцию, эмоционально помогает расслабиться.</p>	<p>Демонстрирует физическую активность. Сочетает музыку и движение.</p>	<p>Умение слушать, выполнять задания, развивать пластику, закрепляют умения ориентироваться в пространстве.</p>

<p>Познавательная-исследовательская деятельность</p>	<p>(Стоят три стола, на них разные напитки) № 1: Здравствуйте, гости дорогие! Заходите, свою жажду утолите! (Воспитатель: Что такое жажда, ребята?) Это – МОРС! Вы знаете, как готовят морс? Давайте я вас научу. Мы сейчас с вами приготовим морс. Положите в стакан немного ягод и 1 ложечку сахара. Наливает теплой водички. Размешиваем и морс готов. Утолите свою жажду, ребята! Морс- очень полезный напиток. Особенно полезны морсы из клюквы и брусники. № 2: Ребята, подходите ко мне! Отгадайте, чем я вас буду угощать. Оно течет, но не вода. Оно как снег, бело всегда. На вкус узнать его легко, Ведь это в пачке...(молоко) (Наливает ребятам молоко в стаканы. Дети пьют) Молоко и молочные продукты содержат не только воду, но и много витаминов, необходимы нашему организму для роста, работы. Поэтому молоком можно не только утолить жажду, но и голод.</p>	<p>Вовлекает детей в познавательную-исследовательскую деятельность. Создает проблемную ситуацию. Обращает внимание детей на правильное приготовление напитков. Включает детей в самостоятельную деятельность. Предоставляет время для деятельности и компоненты для приготовления. Наблюдает за детьми во время выполнения заданий. Создает условия для эмоциональной отзывчивости.</p>	<p>Высказывает свои предположения. Ребенок выбирает способ взаимодействия при выполнении своей работы. Выполняет действия по инструкции. Радуются полученному результату.</p>	<p>Проявляет активность в процессе деятельности. Умение следовать инструкции. Умение подбирать компоненты для приготовления.</p>
--	---	---	--	--

<p>Мальчик читает стихотворение: С детства пью я молоко, В нем и сила и тепло! Ведь оно волшебное, Доброе, полезное С ним расту я по часам И совет хороший дам – Вместо пепси, лимонада Молоко пить чаще надо! Молоко всем помогает Зубы, десна укрепляет! Чувствуешь себя легко, Если пьешь ты молоко! № 3: Молодцы, ребята, все вы правильно говорите! Но первое место по утолению жажды занимает мой напиток! Был листок зеленым- Черным стал, томленным, Был листочек зубчатым – Стал листочек трубчатым. Был он на лозине, Стал он в магазине. (Чай) Родина чая – Китай. Разные народы по-разному готовят чай. В Китае чай заправляют маслом и солью. В Монголии чай заваривают на мясном бульоне с рисом, луком и солью. Калмыки заваривают чай вместе с жиром, солят его и едят ложками. Как же пьют чай</p>			
---	--	--	--

	<p>в России? (С молоком и сахаром) (Показывает ребятам как надо заваривать чай. Дети наливают себе молоко, заварку и теплую воду, добавляют сахар и перемешивают) Ребята, а давайте утолим свою жажду.</p> <p>Девочка читает стихотворение: Гостей, всех близких, привечаем Мы ароматным нашим чаем. От всех невзгод, от всех болезней Что может быть его полезней? Наш гость сегодня не скучай. Пей от души наш лучший чай!</p>			
Итог деятельности		Привлекает детей к подведению итогов, к рефлексии.		Умение оценивать результат своей деятельности, умение делать выводы.
Рефлексия	<p>Ну что, ребята, понравилось вам сегодня на занятии? Что вам было интересно? О чем расскажите дома? Молодцы! Спасибо всем!</p>	<p>Включает детей в самооценку результата совместной деятельности. Благодарит детей за активность.</p>	<p>Делятся впечатлениями, проявляют эмоции посредством слов и мимики. Планируют самостоятельную деятельность.</p>	<p>Умение передавать свои ощущения, впечатления.</p>

Список используемой литературы:

- 1.«Разговор о здоровье и правильном питании», М Безруких, Т Филиппов, А. Макеева;
2. «Энциклопедия детского питания от рождения до школы», К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина;
3. «Все вкусное и полезное детям, или Простые секреты , которые помогут вашему ребенку полюбить полезную пищу», Д. Синфилд.

НОД

«Как утолить жажду»

Никифорова Елена Алексеевна

МБДОУ детский сад № 561

Поговорим о правильном и здоровом питании ...



... и его компонентах

*Человеку необходимо ежедневно
выпивать 2 литра воды*



Наш организм больше чем на половину состоит из воды



Гостя мероприятия -



Сухомятка

Проведем эксперимент...

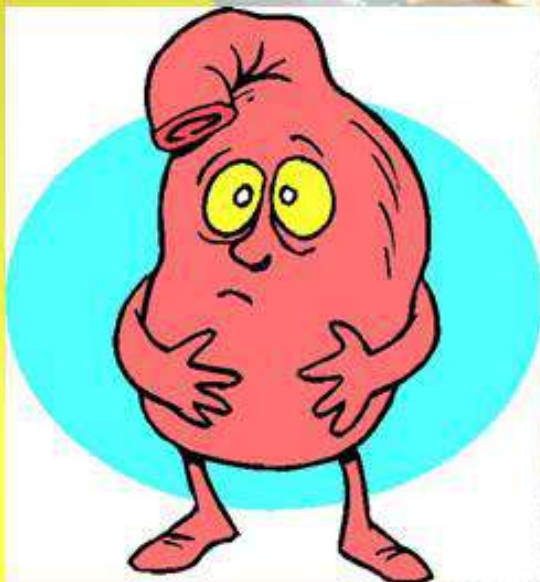


Чем нам грозит



питание в сухомятку?

Вот и



Результат!!!

**А так выглядит
желудок человека,
потребляющего
много жидкости**



Как же можно сделать воду из-под крана пригодной для питья?



Как готовят МОРС?



Приготовление морса



Добавляем ВОДЫ...



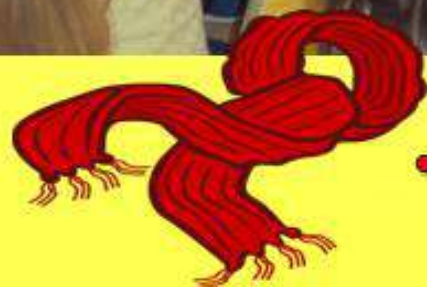


**Морс – очень
полезный
напиток**

**С детства пью я
МОЛОКО!**



В нём и сила ...



... и тепло

Молоко утоляет не только жажду, но и голод...



Родина чая - Китай



Так пьют чай в России



Чай отлично утоляет жажду!



**Всех близких привечаем
мы ароматным чаем!**



**Секреты правильного питания
раскрыты:**



Вода жизненно необходима человеку!!!

**Автор и режиссёр
презентации –
Никифорова Елена
Алексеевна**



В РОЛЯХ:

**Воспитатель - Никифорова Елена
Алексеевна**



**Главный
ассистент, она
же Сухомятка –
Рожкова
Надежда
Викторовна**



Маленькие помощники – ребята 13 группы



*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*