

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

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, сухомытка, 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 сухомытку.
- 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

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 сухоматку 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 сухоматку и дружить с ней? До свидания Сухоматка, мы не хотим с тобой дружить!

(Сухоматка 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	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).	Организует диалог, побуждает, задает вопросы. Создает проблемную ситуацию.	Выражают собственное мнение и мысли.	Высказываются, предполагают.

Проблемная ситуация	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.	Организует сюрпризный момент. Постановка проблемы, способствующая работе детей.	Высказывают предположения. Решают проблемную ситуацию. Работают вместе, сосредотачивают внимание, коллективно договариваются.	Способны рассуждать и обосновывать собственное мнение. Эмоциональный настрой на дальнейшую совместную деятельность.
----------------------------	--	--	--	--

«Открытие» детьми новых знаний, способа действий	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 сухоматку 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 справляться со своей работой? (Ответы детей) Будем ли мы ребята питаться в сухоматку и дружить с ней? Сухоматка, мы не хотим с тобой дружить! 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	Рассказывает о желудке человека, используя эксперимент с воздушными шариками. Задает 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.	Внимательно слушают, рассуждают. Высказывают предположения. Ребенок выбирает способ взаимодействия при выполнении заданий. Решают проблемную ситуацию. Работают на индивидуальных листах.	Способны рассуждать и обосновывать собственное мнение. Обогащать словарь детей
---	---	--	--	---

	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, где нас познакомят с любимыми напитками.			
Разминка	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.	Знакомит детей с игрой, дает инструкцию, эмоционально помогает расслабиться.	Демонстрирует физическую активность. Сочетает музыку и движение.	Умение слушать, выполнять задания, развивать пластику, закрепляют умения ориентироваться в пространстве.

Познавательно-исследовательская деятельность	(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.	Вовлекает детей в познавательно-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.	Высказывает свои предположения. Ребенок выбирает способ взаимодействия при выполнении своей работы. Выполняет действия по инструкции. Радуются полученному результату.	Проявляет активность в процессе деятельности. Умение следовать инструкции. Умение подбирать компоненты для приготовления.
---	--	--	--	--

	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			
--	---	--	--	--

	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. 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!			
Итог деятельности		Привлекает детей к подведению итогов, к рефлексии.		Умение оценивать результат своей деятельности, умение делать выводы.
Рефлексия	Ну что, ребята, понравилось вам сегодня на занятии? Что вам было интересно? О чем расскажите дома? Молодцы! Спасибо всем!	Включает детей в самооценку результата совместной деятельности. Благодарит детей за активность.	Делятся впечатлениями, проявляют эмоции посредством слов и мимики. Планируют самостоятельную деятельность.	Умение передавать свои ощущения, впечатления.

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.

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...

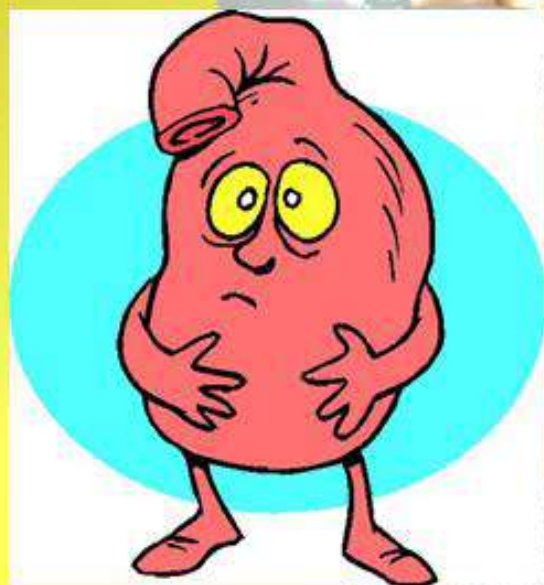


Чем нам грозит



питание в сухомаятку?

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 приветчаем
мы ароматным чаем!**



**Секреты правильного питания
раскрыты:**



Вода жизненно необходима человеку!!!

В РОЛЯХ:

**Воспитатель - Никифорова Елена
Алексеевна**



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



Маленькие помощники – ребята 13 группы



*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*