

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад № 159»

*Методическая разработка по формированию здорового
питания «Золотые правила питания»*

Конспект непрерывной образовательной деятельности для
детей подготовительной к школе группы
общеобразовательного дошкольного учреждения

Тема: Для чего мы едим

автор-разработчик: Марина Арнольдовна Орешкова,
старший воспитатель, МАДОУ № 159, г. Хабаровск.

МАДОУ № 159, Конспект непрерывной образовательной деятельности для детей подготовительной группы общеобразовательного дошкольного учреждения

Тема: *Для чего мы едим.*

Доминирующая образовательная область «Физическое развитие» интегрируется с областями «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Цель: углубление представлений детей о своем организме, культуре питания.

Задачи:

1. Продолжать знакомить детей с функцией скелета;
2. Познакомить с механизмом переработки пищи в организме человека;
3. Закрепить знания детей о пользе продуктов для роста и укрепления иммунитета;
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни;
5. Развивать логическое мышление, умение классифицировать.

Оборудование: кукла Буратино, магнитная доска, картинки с изображением гусеницы и человека, плакат «Скелет человека», два набора картинок с изображением мужчины и женщины в разные возрастные периоды жизни (младенец, ребенок, подросток, юноша/девушка, мужчина/женщина), схема пищеварительной системы, д/игра «Продукты».

Ход:

Воспитатель: К нам в гости пришел Буратино, и он чем-то озадачен (на магнитную доску вывешиваются картинки с изображением гусеницы и человека). Давайте поможем Буратино найти сходства и различия между двумя изображениями.

Предполагаемые ответы детей: сходства: это живые существа, есть глаза и т.д. Различия: они разного размера, гусеница только ползает, а человек может бегать, прыгать, ходить и т.д. У человека есть скелет.

Воспитатель: А что такое скелет и для чего он нужен?

Предполагаемые ответы детей: скелет – это кости, нужен, чтобы мы могли ходить, бегать и т.д.

Если дети затрудняются ответить, воспитатель говорит, что скелет – это костная опора нашего организма и нужен он не только, чтобы мы могли ходить, бегать. Скелет защищает внутренние органы от повреждений.

Детям предлагается рассмотреть плакат «Скелет человека».

Воспитатель: Какие части скелета вы видите на плакате?

Предполагаемые ответы детей: голова, руки, ноги и т.д.

Воспитатель: Что защищает черепная коробка?

Предполагаемые ответы детей: черепная коробка защищает мозг человека.

Воспитатель: Что защищает грудная клетка?

Предполагаемые ответы детей: грудная клетка защищает легкие, сердце.

Воспитатель: А что нужно делать, чтобы укрепить руки, ноги, наше тело?

Предполагаемые ответы детей: зарядку, заниматься спортом.

Физкультминутка проводится в виде игры «Ровным кругом друг за другом».

Выбирается ведущий. Дети идут по кругу со словами:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, ну-ка вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются. По показу ведущего все выполняют упражнения на различные группы мышц: вращение головой (для мышц шеи), вращение кистями рук, локтевыми частями, всей рукой (для различных мышц рук), повороты туловища (для мышц спины), приседания (для мышц ног), прыжки (для мышц стоп и ног).

После выполнения разминки дети вместе с воспитателем проговаривают речевку:

Каждый твердо знает:

Физкультура укрепляет

Наши кости, наше тело.

Физкультура помогает

Сильным быть и смелым!

Воспитатель: Ребята, посмотрите, нам Буратино принес картинки. Он никак не может разложить их последовательно. Давайте ему поможем.

Дети делятся на две подгруппы и раскладывают картинки с изображением мужчины и женщины в разные возрастные периоды жизни в нужной последовательности от младенца до взрослого человека (мужчина/женщина). После того, как картинки разложены, дети объясняют, что они сделали.

Воспитатель: Что происходит с ребенком, когда он родился?

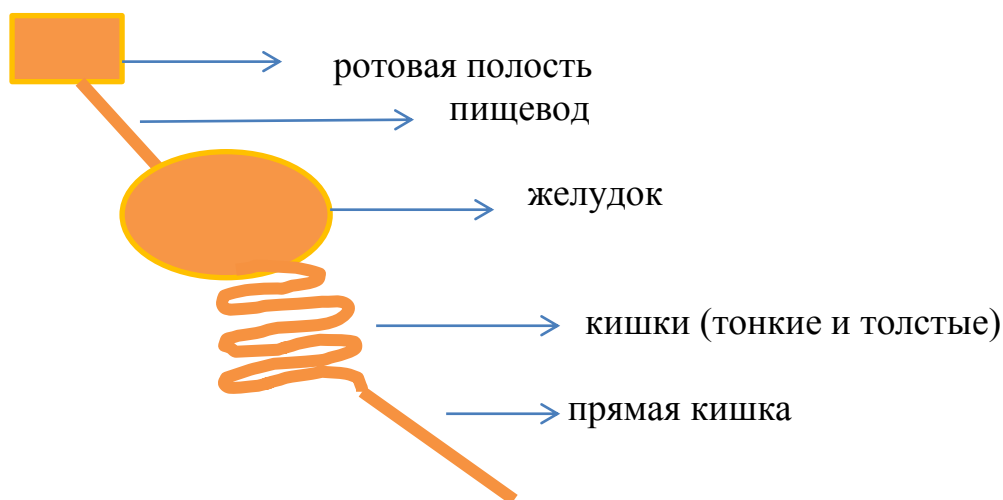
Предполагаемый ответ детей: ребенок начинает расти.

Воспитатель: А что помогает ему расти?

Предполагаемый ответ детей: пища.

Воспитатель: Давайте посмотрим, какой путь проходит пища в нашем организме.

На магнитную доску прикрепляется схематичное изображение пищеварительной системы.



Воспитатель: Все, что мы кладем в рот, прожевываем и проглатываем, через трубку, которая называется пищевод, попадает в желудок. Желудок – это мешок из мышечной ткани, который находится в животе.

Наесться – это значит наполнить желудок пищей. Но желудок не любит, когда еды в нем слишком много. Он чувствует себя отвратительно и начинает болеть. Чтобы такого не произошло, принимать пищу нужно небольшими порциями несколько раз в день.

После приема пищи желудок сразу же принимается за работу: перемешивает и измельчает пищу, приправляет пищу соками, которые сам и вырабатывает.

Из желудка эта кашица попадает в длинную трубку, ее называют тонкой кишкой. А все кишки – тонкие и толстые, называются кишечником. Через стенки кишечника все витамины и питательные вещества попадают в кровь и разносятся по всему организму.

Ни на что не годные остатки пищи попадают в прямую кишку и выводятся из организма естественным путем.

Чтобы человек вырос здоровым, его организму необходимы разные вещества и витамины. Давайте поможем Буратино отобрать полезные продукты.

Проводится игра «Полезные продукты». Детям предлагается разделить на две подгруппы. Первая подгруппа отбирает карточки с изображением продуктов, способствующих укреплению костной системы (молочные продукты), вторая подгруппа – для укрепления иммунитета (овощи, фрукты). После выполнения задания дети обосновывают свой выбор.

Рефлексия.

Воспитатель: Ребята, давайте напомним Буратино, что такое скелет и для чего он нужен.

Что помогает укреплять наш организм?

Как нужно употреблять пищу, чтобы не навредить желудку?

А какие продукты необходимы нашему организму, для того, чтобы вырасти здоровым?