**Конспект занятия «Полезные и вредные продукты»**

**(для детей 5-6 лет)**

*Цель:* Формирование представлений о полезной и вредной пище.

*Задачи:*

*Образовательные:* Расширять представления детей о вредной и полезной пище и ее необходимости для жизнедеятельности человека, формировать представления о правилах питания, познакомить с понятиями «полезные продукты», «вредные продукты».

*Развивающие:* Развивать умения выбирать продукты питания полезные для здоровья.

*Воспитательные:* Воспитывать интерес к своему организму, воспитывать положительное отношение к полезным и отрицательное отношение к вредным продуктам питания, воспитывать культуру питания.

*Оборудование:* муляжи продуктов, мешочек, стаканчики с водой, ложки, салфетки бумажные, салфетки влажные, медицинские одноразовые колпаки, чипсы, сухарики, конфеты ms, кока-кола, сахар, иллюстрации.

**Ход:**

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в «школу питания». Вы хотите туда попасть?

Но чтобы туда попасть, нужно сказать волшебные слова, повторяйте за мной «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Вот мы и попали в «школу здоровья», но чтобы узнать, чем мы тут будем заниматься, вам нужно отгадать загадки, а еще из этого чудесного мешочка на ощупь определить и достать отгадку. Ведь все отгадки я спрятала в нем.

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр

Догадались? Это… (Сыр.)

Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится

Мы ответ нашли легко-

Это просто …(молоко)

Фрукт на свете всем известный,

Хоть и кислый, но полезный.

Ты его нарежь — и в чай.

Как зовется? Отвечай!

(Лимон.)

Полюбуйся: что за сказка!

В грядку спряталась указка.

Ярко-рыжая плутовка!

А зовут ее... (морковка).

Под листком лежит на грядке.

Он пупырчатый, не гладкий.

И зеленый, наконец.

А зовется... (огурец).

Белый зубчик от простуды

Пожевать совсем не худо.

От простудных от болезней

Нету овоща полезней.

(Чеснок.)

Под рыжей шубой утаен,

Упрятан колобок,

На дольки равные делен,

А в дольках — сладкий сок. (Апельсин.)

Воспитатель: Молодцы, как одним словом можно назвать все, что лежит у меня на столе?

Дети: Еда, пища, продукты.

Воспитатель: Вот сегодня мы с вами и поговорим о продуктах питания. Мы научимся отличать полезные продукты от вредных. И на опытах убедимся, почему эти продукты называются вредными.

Воспитатель: Назовите мне пожалуйста полезные продукты.

Дети: Молоко, сыр, творог, яйца, хлеб, крупы и т.д.

Воспитатель: Верно. Эти продукты относятся к полезным.

Сюрпризный момент: В группу вносят посылку, в которой письмо от Незнайки и угощение для всех детей (чипсы, сухарики, кола, конфеты).

Воспитатель: Ребята, разве можно есть такие продукты, которые любит Незнайка и хочет угостить вас?

Дети: Нет.

Воспитатель: Как можно назвать эти продукты одним словом?

Дети: Вредные продукты.

Воспитатель: Ребята, сейчас я предлагаю вам поиграть в игру. На столе находятся разные продукты, их нужно поделить на две корзинки. В одну положить полезные продукты, в другую – вредные продукты. Разделимся на две команды: команда девочек наполняет корзину полезными продуктами, а команда мальчиков – вредными.

Ну что давайте посмотрим, как вы справились с заданием.

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием. Давайте же докажем, что эта еда действительно вредная. Чтобы нам это узнать, нам нужно пройти в лабораторию. Дети, что такое лаборатория, что там делают?

Дети: Место, где проводят опыты.

Воспитатель: Верно. Но сначала повторим правила поведения в лаборатории.

- аккуратно обращаться со всеми предметами;

- быть внимательными;

- точно выполнять мои указания.

Для начала я предлагаю вам надеть халаты и колпаки и сесть за столы.

Воспитатель: Ребята, давайте проведем эксперимент и докажем Незнайке, что чипсы вредные.

Положите чипсы на салфетку и согните ее пополам, раздавив их. Теперь уберите чипсы на тарелочку и посмотрите на салфетку. Что вы видите?

Дети: Жирное пятно.

Воспитатель: Какой вывод мы можем сделать?

Дети: В чипсах содержится много масла, которое вредно для нашего здоровья.

Воспитатель: Верно. Следующий опыт: в стакан с водой мы высыпаем сухарики и перемешиваем. Что мы видим?

Дети: Вода стала грязной, мутной.

Воспитатель: Какой вывод мы можем сделать?

Дети: В сухариках много приправ, соли и масла, это вредно для здоровья.

Воспитатель: Верно. Следующий опыт с конфетами. Возьмите конфету из тарелочки и отпустите ее в воду, перемешайте. Что вы видите?

Дети: Вода приобрела другой цвет.

Воспитатель: Какой вывод?

Дети: В конфетах много красителей, от которых может быть аллергия и т.д.

Воспитатель: Ребята, мы говорили о том, что газированные напитки очень вредны. Я предлагаю вам убедиться в этом.

Я возьму бутылку с колой, поставлю ее в таз и насыплю в нее сахарный песок. Что вы видите.

Дети: Напиток стал пениться и «вылезать» из бутылки.

Воспитатель: Это говорит о том, что в напитке много газов. Вот, что происходит у вас в желудке, когда вместе с колой вы едите сладости.

**Рефлексия:**

- О каких продуктах мы говорили?

- Что больше всего понравилось на занятии?

-Кто прислал нам посылку?

- Что больше всего запомнилось на занятии?

- Посмотрите, здесь веселое солнышко и грустная тучка.

- Кому понравилось заниматься и было интересно – возьмите лучик и прикрепите его к солнышку.

- А кому не понравилось, было скучно и неинтересно – возьмите капельку и прикрепите ее рядом с грустной тучкой.