

Заняття з валеології

Тема : Корисна та шкідлива їжа

Мета: розширювати уявлення дітей про те, що і як ми їмо, про продукти харчування; збагачувати уявлення дітей про правильне харчування для збереження здоров'я; формувати уявлення про користь та шкоду для організму людини різних продуктів харчування; продовжувати навчати дітей розрізняти овочі та фрукти, вміння сортувати їх відповідно до страв – борщ та компот; розвивати вміння слухати запитання дорослого та вибудовувати повні відповіді; збагачувати словниковий запас; виховувати бажання берегти своє здоров'я, піклуватися про свій стан харчування.

Матеріал: іграшка ведмедик, мультит «Корисні підказки. Смачні та корисні», дидактичні ігри: «Корисна та шкідлива їжа», «Зваримо борщ та компот», пляшка газованої води, лійка з фільтром.

Хід заняття

Психогімнастика

Діти утворюють коло

Доброго ранку, рідний наш дім!

Доброго ранку, дітки усі!

Доброго ранку, сонечко ясне!

Доброго ранку, садочку прекрасний!

(Чути плач ведмедика)

- Ой, послухайте, хтось плаче? Як ви гадаєте, хто це може бути?

(Міркування дітей)

- Давайте перевіримо ваші здогадки.

(Знаходять у спальні на ліжку ведмедика, у якого болить живіт)

- Ведмедику, що у тебе сталося? Тебе щось болить?

Ведмедик – Ой!!! Малята, я учора був на Дні народженні у Вовчика – братика, так смачно там поїв – чіпсів, бургерів, сухариків, картоплі фрі та ще й постійно пив газовані напої – кока – колу, пепсі, спрайт... А потім у мене дуже заболів живіт... І досі дужееєєєє болить!!! Ви не знаєте, чому він болить? Що мені робити?

- Ведмедику, ти такий дорослий, живеш у лісі, невже досі не знаєш про корисні та шкідливі продукти харчування? (Ні)
- А ви, малята, знаєте які це корисні продукти?

(Діти озвучують свої відповіді).

- Давайте перевіримо ваші здогадки, та переглянемо мультик про змагання корисних та шкідливих продуктів харчування.

(Перегляд мультка «Корисні підказки. Смачні та корисні»).

Бесіда за змістом переглянутого

- Хто переміг у боротьбі з яблуком?
- Як ви гадаєте, чому перемогла морква? Для якого органу вона корисна?
- Який продукт потрібно їсти, щоб мати здорові зуби та кістки?
- Який вітамін міститься у перцю?
- Молодці, запам'ятали, а тепер давайте з вами перетворимося на справжніх дослідників, та перевіримо ще газовану воду, чи є у ній барвники та шкідливі речовини.

Дослід в газованою водою

В одну склянку налита солодка газована вода, а в другій лійка з ватним диском на отворі. Переливаємо воду через умовний фільтр. Коли перелили усю воду, дістаємо ватний диск та розглядаємо його.

- Який фільтр був на початку?
- Якого кольору він зараз?
- Дітки і ти ведмедику, поглянь який брудний став фільтр. Його пофарбував дуже шкідливий хімічний барвник, що міститься у всіх яскравих газованих напоях. Цей барвник є причиною, різних проблем зі здоров'ям, як от нудота, біль в животі, алергія. До того ж у такі напої додають багато ароматизаторів, кислот, що також дуже шкодять здоров'ю. Ми їх можемо відчутти на смак.

Ведмедик – Я і не знав! Я більше ніколи не буду пити ці напої. А ви малята?

(Відповіді дітей).

- Ведмедику, а чи любиш ти їсти овочі та фрукти?

Ведмедик – Так, дуже люблю.

- А ви, малята? (відповіді дітей).

- От сьогодні я пропоную вам не лише поласувати смачними та корисними овочами та фруктами, а зварити з них дві страви для нашого ведмедика – борщ та компот

Дидактична гра «Зваримо борщ та компот»

- Молодці, ведмедику дуже сподобалися ці корисні страви.
- А тепер пограємо в гру та дізнаємося, яка ще їжа є корисна, а яка шкідлива для нашого здоров'я.

Дидактична гра «Корисна та шкідлива їжа»

- Вам потрібно корисні продукти харчування скласти у кошик зеленого кольору, а шкідливі – у кошик червоного кольору.

Ведмедик – Дякую вам, малята, що мене навчили. Я більше ніколи не буду їсти шкідливих продуктів. На все добре. До побачення!

Департамент освіти Вінницької міської ради
Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №26 ВМР»

Конспект заняття
з валеології
для дітей середнього дошкільного віку
на тему:
«Корисна та шкідлива їжа»

Підготувала
вихователь групи № 14
Руслана Стьобало