**Конспект**

**организованной образовательной деятельности**

**воспитателя с детьми в группе общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет**

**по теме «Вред и польза продуктов питания»**

Воспитатель: Антохина

Елена Викторовна

Котовск 2020

**Цель:** формирование представлений о вреде и пользе продуктов питания.

**Задачи:**

- развивать интерес к экспериментальной деятельности;

-формировать познавательную активность детей;

- формировать умение анализировать, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы;

- научить ребенка осознанно подходить к выбору своего питания;

-создать положительную мотивацию к самостоятельному экспериментированию;

-воспитывать аккуратность при обращении с приборами;

- создать дружескую атмосферу во время проведения исследования.

**Оборудование:**

ноутбук, перчатки (по количеству детей), продукты питания: кола, чипсы, сухарики.

для опытов: стаканы с газированным напитком пепси-кола (по количеству детей), колбы, воронки с ватным диском (по количеству детей);

салфетки (по количеству детей), контейнер с чипсами;

контейнер с сухариками, стаканы с водой, палочки для размешивания;

овощерезки для изготовления сухариков, хлеб, емкость, соль с приправами, сушеный чеснок.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ребята, я к вам сегодня пришла неслучайно. Хочу сообщить вам новость: скоро в нашем городе откроется новое детское кафе. И я вам предлагаю ознакомиться с его меню, стать экспертами и выяснить все ли продукты являются полезными для здоровья. Я вас приглашаю в видеозал лаборатории.

Ребята, посмотрите, что же входит в наше меню? *(ответы детей)*

1. ***Газированные напитки (кока-кола, фанта, пепси, спрайт)***

Как вы думаете полезные они или вредные?

Какие вещества входят в состав газированных напитков? *(газированная вода, сахар, краситель, регулятор кислотности, кофеин).*

Давайте в этом с вами убедимся, **проведем опыт с пепси-колой?**

И для этого надо пройти в лабораторию*.* Давайте вспомним, как можно себя вести в лаборатории? (ответы детей).

Правила поведения в лаборатории.

- аккуратно обращаться со стеклянными предметами;

- быть предельно внимательным, осторожными с препаратами.

Проходите и присаживайтесь поудобнее *(дети садятся за столы).*

У вас на столе в стакане налит напиток пепси-кола.

Какой он на вкус? *(сладкий)*

В одной стакане пепси-колы содержится десять кубиков сахара. *(4-6 столовых ложек сахара)*

Сможете ли вы съесть столько сахара за раз? *(нет)*

К чему может привести избыточное употребление сахара? *(это превышает суточную норму для здорового человека, сахарный диабет, ожирение)*

Какой он на вкус? *(газированный)*

На что влияют газы? *(могут привести к вздутию живота).*

Какого цвета напиток?

Как вы думаете почему кола коричневого цвета? *(содержит красители.)*

Я вам предлагаю опыт: давайте перельем стакан с пепси-колой в стакан с воронкой. Все сделали?

Что мы видим? *(фильтр стал такого же цвета, какой была вода)*.

Как считаете, почему это произошло? *(предположения детей).*

ВЫВОД: И так мы убедились, что в состав напитка входит большое количество сахара, газ и краситель.

К чему это может привести? *(оказывает* ***вредное действие на здоровье****, разрушаются зубы, становятся хрупкими кости, может возникнуть ожирение, заболеть живот, печень)*

Мы оставляем эти газированные напитки в меню? *(нет)*

Давайте поставим приборы (посуда, оборудование) на поднос, я их уберу.

1. ***Молочный коктейль***

Следующий на очереди молочный коктейль.

Что входит в основу этого напитка? *(молоко, фрукты)*

Молоко полезно или вредно? Почему?

Молоко — источник кальция. А фрукты полезны или вредны? Чем?

Фрукты оказывают положительное влияние на сердце, стимулируют работу мозга и физическую активность. Как вы думаете это полезный продукт? *(ответы детей)*

ВЫВОД: Молоко — источник кальция, многочисленных витаминов, помогает укреплять зубы, кости, мышечные ткани, увеличивают выносливость.

Молочные коктейли повышают настроение, регулируют давление. И в свою очередь укрепляют иммунитет.

Мы оставляем этот напиток в меню? *(да)*

***Давайте вспомним,***  какие еще полезные и вкусные напитки можно включить в меню? *(компот, натуральный сок, морс, чай…).*

1. ***Чипсы***

Следующее в меню чипсы.

Как вы считаете полезный или вредный этот продукт?

Какие чипсы? *(соленые, жирные)*

Почему? *(содержат большое количество жиров)*

Я вам предлагаю: возьмите себе каждый по бумажной салфетке, сверху положите пластинку чипса, накройте другой салфеткой и ладошкой прижмите. Поднимите салфетку.

Что вы увидели? *(на салфетке остаются жирные пятна)*

Столько жира содержатся в одной пластинке, в небольшом пакете чипсов содержится этого жира около 30 г.

Полезный или вредный продукт?

ВЫВОД: чрезмерное употребление этого продукта может привести к развитию различных заболеваний:  к повышению уровня холестерина, закупориванию сосудов и  [избыточному весу](https://karapysik.ru/ozhirenie-u-detej-i-podrostkov/).

Мы оставляем это продукт в меню? *(нет)*

1. ***Фруктовый салат***

Следующий у нас на очереди фруктовый салат.

Я бы хотела услышать ваше мнение об этом блюде? *(ответы детей)*

Какие фрукты в него входят? *(банан, груша, яблоко, киви, апельсин)*

ВЫВОД: это очень простое, сытное и в то же время полезное блюдо. Фрукты – защищают наш организм, помогают бороться с болезнями. Фрукты содержат много витаминов, но есть одно но...

Они должны быть свежие и тщательно обработаны, потому что во время транспортировки их обрабатывают воском. Я вам покажу на примере яблока. Посмотрите у меня есть яблоко, которое обработано воском.

А сейчас пройдем в наш видеозал и посмотрим видеоролик «Как правильно обрабатывать фрукты».

Что мы увидели? *(фрукты надо тщательно мыть)*

Как вы думаете, мы оставляем это блюдо в меню? (да)

1. ***Сухарики***

Ребята, как вы считаете сухарики **вредны** или полезны для нашего организма?

Чем они вредны? *(содержат много масла, острых приправ, соли)*

Какие на вкус? *(соленые, жирные)*

Давайте в этом убедимся.

Давайте уберем салфетки на поднос и каждый возьмет себе по стакану с водой.

Я вам предлагаю, в стакан с водой высыпать сухарики и перемешать.

Что происходит? *(вода в стакане стала мутной и как будто грязной, на поверхности появляются капли жира)*

В них добавлено много масла, острых приправ, соли.

Полезный или вредный продукт?

ВЫВОД: чрезмерное употребление этого продукта может привести к развитию различных заболеваний желудка, аллергии и ожирению.

Можем ли мы их приготовить дома?

Я вам сейчас покажу, как можно сделать вкусные полезные сухарики. Будем использовать ржаной хлеб, соль с приправами и сухой чеснок *(дети проходят за другой стол и одевают перчатки).* Оденем перчатки. Как вы думаете для чего?

Давайте положим на крупную решетку кусочек хлеба и аккуратно закроем крышку, чтобы не прищемить пальцы. Открываем контейнер, слегка солим и заправляем сухим чесноком. Перемешиваем ложкой. Высыпаем в нашу емкость.

Молодцы!

А теперь передадим наши сухарики вашим поварам в столовую, для того чтобы они подсушили их и к обеду вы полакомитесь сухариками с супом.

*Итог:* Что понравилось сегодня на занятие? Что было интересным?

Что бы вы хотели рассказать своим мамам и папам сегодня вечером?

Спасибо вам большое, вы были достойными экспертами и помогли детскому кафе исключить вредные продукты из меню.