**Конспект опытно-экспериментальной деятельности в средней группе**

 **«Лаборатория правильного питания: здоровая и вредная пища».**

**Цели:** формирование установок на здоровый образ жизни; помочь ребёнку задуматься о необходимости быть здоровым; развивать интерес к экспериментальной деятельности, вызвать желание самим провести несложный опыт, что можно проводить опыты и экспериментирования с самыми обычными предметами, которые окружают нас в повседневной жизни,

Задачи экспериментальной деятельности:

1. Расширять представления детей об окружающем мире и здоровье человека, через опытную деятельность.

2. Развивать у детей умения пользоваться приборами - помощниками при проведении экспериментов.

3. Развивать познавательную активность детей в процессе выполнения опытов.

4. Развивать у детей умственные и мыслительные способности: анализ, сравнение, выводы.

**Вступительная часть:**

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель загадывает загадку

- Если б не было его не сказал бы ничего (рот).

Воспитатель - Для чего нужен рот? (ответы детей). Мы сейчас превратимся в исследователей и будем изучать своё тело, а именно пищеварительную систему. Что это за система такая? Вслушайтесь внимательно- ПИЩЕ—ВАРЕНИЕ. Значит что делает? Варит пищу.

Воспитатель Зачем человек ест?

Воспитатель: Правильно, чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться. Работать, чтобы жить.

Без еды человек может прожить 30-40 дней.

За всю свою жизнь человек съедает примерно 50 тонн продуктов. Это примерно грузовой вагон.

Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть, это повышает аппетит.

Принимать пищу необходимо в одно и тоже время- это способствует её лучшему усвоению. А вы, ребята, принимаете пищу в одно и тоже время, по режиму? ( ответы детей утром - завтрак, днём - обед и т.д.)

Воспитатель а какая пища полезна для человека? (ответы детей)

Самая полезная пища та, что не приносит вред организму человека.

Полезно есть овощи и фрукты, молочные продукты, мясо, рыбу. В этих продуктах много полезных веществ и витаминов, которые помогают нашему организму.

Я предлагаю вам сыграть в игру **«Полезный совет – вредный совет»,**. Готовы?

Вам, мальчишки и девчушки, приготовила частушки.

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.

* На неправильный совет вы потопайте – нет, нет!

Жир, белки и углеводы соблюдать должны баланс.

Регулярное питание – и здоровье высший класс!

Это правильный совет? (да, да, да)

* Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет (нет, нет, нет)

* Утром Маша варит кашу, а Сережа ест омлет.

Будешь есть омлет и кашу – будешь сильным как атлет!

Это правильный совет? (да, да, да)

* На меня напал гастрит. Говорит, держись, бандит!

Будешь «колу», «спрайты» пить, будешь ты со мной дружить.

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

* Мойте руки, ешьте чаще понемножку, до шести,

Ничего болеть не будет, будем умными расти!

Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идите спать, захватите булочку

Сладкую в кровать. Это правильный совет? (нет, нет, нет)

* Сухофрукты, мед, орехи нам заменят шоколад

И малыш будет здоровым и родитель будет рад!

Это правильный совет? (да, да, да)

Воспитатель А давайте поиграем в **игру «полезная и вредная еда».** Для начала вам надо разделиться на две команды. Перед вами животики (коробочки с наклеенными смайликами)- один грустный, потому что ел только вредную пищу и поэтому заболел, а второй весёлый, потому что питался здоровой, полезной едой и у него ничего не болит. Попробуйте догадаться какую пищу ел животик.? ( Ответы детей)

(Из общего набора продуктов (чипсы, сухарики, бутылочка с газводой, конфеты, фрукты , овощи (можно муляжи), пакетики с крупами, и т.д.) дети должны выбрать и собрать в свои коробочки «вредную» и «полезную» еду)

Первая команда будет наполнять весёлый животик, а вторая грустный. (эстафета). Обсуждение результатов.

Воспитатель скажите, а что вы недавно кушали?(ответы) А куда делась пища, которую вы ели? Что с ней произошло? На самом деле она лежит в животике как в сундучке. С ней произошли чудесные превращения. Рассказать какие? Так  давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи.

(подводим детей к плакату «пищеварительная система»)

А что ещё есть во рту? Зубы. Они работают как жернова и перемалывают всю пищу, которая попадает к нам в рот. Это очень важная работа. Ведь если еда будет плохо прожёвана, она может повредить пищевод и желудок, которые очень трудно лечить. Желудок над такой пищей  трудится дольше, а значит меньше отдыхает и начинает болеть. Желудок похож на мешок. Этот мешок у каждого человека расположен под рёбрами. Потрогайте его рукой. Нашли свой желудок? И вот наша пища попала в желудок. Когда мы голодны он как спущенный воздушный шарик. Попадёт в него еда- желудок чуть растянется и наконец превратится в целую пещеру наполненную едой. (На примере воздушного шара показать как желудок наполняется и сокращается, переваривая пищу.) В желудке есть специальная жидкость- желудочный сок. Этот сок постепенно пропитывает пищу и растворяет её. Когда еда в желудок попадает хорошо пережёванная желудку легче с ней справиться. Вот поэтому всегда нужно тщательно всё пережёвывать. Желудок начинает работать. Он своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную соком пищу, будто бы варит её. Вот поэтому этот процесс и называется пищеварением.

А что бы узнать как работает наш желудок мы должны перейти в лабораторию правильного питания.

**- Ребята, мы в лаборатории правильного питания.**(Воспитатель и дети подходят к столу, на котором лежат два воздушных шарика, емкость с водой и тарелочка с сухим хлебом).
**-**Ребята, давайте представим, что воздушный шарик это наш желудок. А для чего нужен желудок?
(Ответы детей)
**-**В желудке пища переваривается.
(Воспитатель берет один шарик и кладет туда кусочки сухого хлеба).

**-**Когда мы употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. Посмотрите, какие стали его стенки, нравится ли ему такая пища?
(Ответы детей)

- Стенки желудка стали шершавыми, неровными. Желудку такая пища не нравится, потому что ее сложно переваривать.

Воспитатель**-**А теперь давайте возьмем еще один шарик и нальем туда воды и представим что это жидкая пища. Посмотрите, как теперь себя чувствует желудок, нравится ли ему жидкая пища?
(Ответы детей)

**-**Стенки у желудка ровные, гладкие. Жидкую пищу переварить легче, чем сухую

Воспитатель**-**Дети, очень важно употреблять разнообразную пищу. Но иногда продукты становятся вредными и даже опасными для нашего организма.

Почему? (Ответы детей)

Воспитатель - Мы любим газированную воду, лимонад, колу. Мы считаем, что эти напитки утоляют жажду, но в них содержится так много сахара, который наоборот вызывает жажду; покупаем сосательные конфеты, жевательную резинку, а она вызывает образование желудочного сока, который способствует заболеванию желудка. (Гастрит, язву желудка и многие другие болезни)

А давайте сейчас пронаблюдаем, что происходит в желудке.

Воспитатель Колу наливаем в чашку и опускаем в нее конфету, которую многие из вас так любят - происходит всплеск газа (фонтан) вот так происходит в нашем желудке, большое количество газа опасно - ребенок может задохнуться или поперхнуться.

Воспитатель - Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми. Самым полезным продуктом для детей является каша.

(Выполняют действия в соответствии с текстом)

- Приготовила я кашу для ума.
Умными хотите быть?  Дa! Да! Да!

Посмотрите в тарелку и скажите - какая в ней крупа,   *(пшено)*И как называется каша моя". *(Пшенная).*

Воспитатель

- В кашах много разных питательных веществ. А в пшенной есть полезное вещество - калий. Он помогает работать мозгу, и мы лучше считаем, решаем задачи, поэтому ее называют кашей ума.

Воспитатель - Есть каша, что силу дает.
Ешь ее чаще - проживешь много лет.
Даже поможет она,
Чтоб сохранилась твоя красота.
- Какую крупу взяла я, чтобы получилась каша?". *(Геркулес)*

- Кто догадался, о какой каше идет речь? *(Геркулесовая)*

Воспитатель - Белая каша есть у меня.
Для очищенья полезна она.
Зернышки белые плавают в ней.
Станет вся кожа наша белей".
О какой каше идет речь?   *(Рисовой)*

Из какой крупы её готовят?  *(риса)*

Воспитатель - Предлагаю кашу черную.
Не смотря на это - очень вкусную.
Все вещества в ней очень полезны.
В кровь попадая они помогают:
Не болеть и быстрей подрастать".

- Кто догадался, что за каша эта?   *(Гречневая)*

- Из какой крупы её варят?        *(гречка)*

Воспитатель - Вы любите каши?   *(ответы детей)*

- Рецепт вкусной каши прост.

Берем крупу любую, варим с молоком.
Затем добавим масла, посыплем сахарком.
А если в кашу добавить витамины,
То не страшны нам простуды и ангины".

 Но в лабораторию ворвался сильный ветер и перепутал крупы. ( Детям предлагается самостоятельно отделить рис от манки.)- найти самый быстрый способ. (просеять через Сито)

**- Молодцы!**Ребята, сегодня мы были в **лаборатории правильного питания** и узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми. Вам понравилось? Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине? Что происходит с едой после того как мы ее съели? (Дети отвечают на заданные вопросы).

Воспитатель Муравьева О.В.

ГБОУ школа 667, г. Москва