

Конспект интегрированного занятия по социально – коммуникативному развитию в подготовительной группе



Тема: «Путешествие в Страну здорового питания».

Виды деятельности: Игровая, познавательная, двигательная, коммуникативная, экспериментальная, художественно – эстетическая, восприятие художественного слова.

Ожидаемый результат: Понимание детьми того, что правильное питание - необходимое условие для здорового человека.

Цель: Формирование у детей правильного представления о здоровом, рациональном питании, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и здоровье окружающих.

Задачи:

Развивающие:

- Развитие коммуникативных умений и навыков детей;
- Развитие эмоциональной сферы, познавательного интереса, детской инициативы, самостоятельности.
- Развитие навыков и умений индивидуальной и групповой работы (общение, умение договариваться, находить общее решение, помогать другим, делать выводы, анализировать).
- Развитие воображения, память, мышления, речи.

Активизация словаря: Правильное, здоровое питание, витамины, здоровой образ жизни, питательные вещества.

Обучающие:

- Систематизация знаний детей о продуктах питания, их значении для человека.
- Дать детям представление о понятиях: «Правильное, здоровое питание», «Витамины», «ЗОЖ», «Вредная еда».

Воспитательные:

- Воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью;
- Воспитание интереса к здоровому образу жизни;
- Воспитание доброты, эмоциональной отзывчивости.

Методы и приемы:

Создание игровой обстановки, беседа, вопросы к детям, рассматривание иллюстраций, анализ заданных ситуаций, упражнения художественного слова (стихи, загадки пословицы), экспериментирование, сюрпризный момент (появление Повара), поощрение детей.

Предварительная работа:

Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, разучивание стихов, пословиц, песен. Разгадывание загадок, наблюдение за приготовлением пищи дома.

Оборудование:

Ноутбук, конверты с заданиями, колокольчик, картинки с изображениями овощей, продуктов (загадки Вершки – Корешки), корзина. Напиток «Кока – кола», конфеты «Скитлс», 2 стеклянных стакана, тарелка с водой, Капсула с записками (8 штук), Магнитофон с записью песни «Поварята».

Ход:

Воспитатель: «Ребята, посмотрите сегодня у нас с вами гости. Давайте поздороваемся с ними.»

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель:

Здравствуйте! Слово какое чудесное!

Чуточку, доброе,

Чуточку, нежное!

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню,

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему!

Воспитатель: - А вы, ребята, знаете, что означает слово «здравствуйте»? (ответы детей)

На всех языках мира это слово имеет одинаковое значение – пожелание здоровья друг другу.

Здоровье – самое ценное, что есть у людей. Значит, что нужно его беречь.

Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, закаляться, чистить зубы, соблюдать режим дня, спать днем, гулять на свежем воздухе, загорать, плавать и т.д.

Воспитатель: - Молодцы, ребята. - Здоровье человека также зависит и от пищи, который он ест.

Чтобы быть здоровым, энергичным, жизнерадостным, надо правильно питаться. С пищей в организм поступают необходимые питательные вещества. Они необходимы нам с самого рождения. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Все они нужны для правильного развития организма. Без них, без правильного питания человек может похудеть, заболеть и даже погибнуть.

(Показ слайда №1) – с продуктами.

- Белки: Они необходимы для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми. (рыба, мясо, молочные продукты, куриные яйца).

- Углеводы: Они дают энергию, силу, развивают выносливость. (хлеб, крупы, картофель, сахар).

- Жиры: Они дают возможность накапливаться энергии в организме, развивают мозг.

(сметана, йогурт, растит. И сливочные масла, сыр, орехи).

- Минеральные вещества: Они содержатся во всех продуктах, которые мы употребляем в пищу. Нужны для нормальной работы нашего организма.

- Витамины: укрепляет кости, мышцы нашего организма. Повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Если в пище недостаточно их, то человек очень быстро может заболеть. Больше всего витаминов в овощах и фруктах.

Воспитатель: - Ребята, а вы любите путешествовать? Давайте сегодня совершим увлекательное путешествие в «Страну Здорового питания». Но двери в эту страну для нас закрыты.

(Показ слайда 2).

Путь нам предстоит нелёгкий. Придется справиться со многими трудностями. И только преодолев эти испытания, откроется дверь.

- Вы готовы?

Дети: - Да.

Воспитатель: Тогда в путь.

А для начала сделаем солнечную зарядку. (Дети встают в круг).

- Что выше дома? (Дети поднимают руки вверх, тянутся на носочках).

- Что ярче света? (Дети вытягивают руки вперёд)

- Быть может солнце в сердце в этом? (Дети кладут руки себе на грудь, слушают, как бьётся сердце и касаются друг друга ладошками).

- Солнышко такое же, доброе и горячее, как наши сердца!

Воспитатель звенит колокольчиком, и все останавливаются у 1 задания.

1 остановка «Отгадай – ка». (конверты загадками).

В десять одежек плотно одет,
Часто приходит к нам на обед,
Но лишь за стол его позовёшь,
Сам не заметишь, как слёзы прольёшь. (Лук).

Не корень, а в земле,
Не хлеб, а на столе,
И к пище приправа,
И на микробов управа. (Чеснок)

У родителей и деток
Вся одежда из монеток. (Рыба)

Белое, да не снег,
Сладкое, да не мёд,

От рогатого берут
Взрослые и дети пьют. (Молоко)

Круглое, румяное,
Я расту на ветки;
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко)

Крупу в кастрюлю насыпают
Водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться
И что тут может получиться? (каша)

Он содержит витамины,
Что нам всем необходимо.
Выпил я всего глоток,
Бодрым стал. Спасибо ...(сок).

Отгадать легко и быстро –
Мягкий, рыхлый и душистый.
Он и черный, он и белый,
И бывает подгорелый.
Всем людям милый
На столе незаменимый! (Хлеб)

(Находим 1 капсулу.)

Колокольчик звенит, все останавливаются.

2 остановка «Литературно – кулинарное» (конверт с 2 заданиями)

Вопросы:

- В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)
- А в какой вокруг яйца? («Курочка Ряба»).
- Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная).
- В какой сказке действующие герои овощи и фрукты? («Приключения Чиполино»).
- Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели и поэтому убежал от бабушки с бабушкой? («Колобок»).
- Какой большой вкусный овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в карету? (тыква в сказке «Золушка»).
- В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого зверька с огромными ушами? (Чебурашка в ящике с апельсинами).

(Находим 2 капсулу.)

«Колокольчик звенит у 3 задания».

3 остановка «Вершки и корешки» (физкультминутка).

Воспитатель объясняет правило: - Дети, я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны. Если мы у этого овоща едим то, что растёт над землей, то руки поднимаем вверх. Это – вершки.

- Если едим то, что растет в земле, то приседаем – это «Корешки».
 - Если у растения съедобны и вершки, и корешки, то подпрыгиваем.
 - А если это вообще не съедобно, то топаем ногами.
- (Воспитатель может путать детей, говоря одно, показывая другие движения. В руках – картинки).

Картофель – корешки.

Тыква – вершки.

Свёкла – корешки.

Морковь – корешки.

Огурец – вершки.

Помидор – вершки

Редис – корешки

Лук – вершки и корешки

Петрушка – вершки и корешки

Укроп – вершки

(Находим 3 капсулу.)

«Колокольчик звенит у 4 задания»

4 остановка. «Назови – ка». (конверт с 4 заданием). (Нужно собрать цветик – семицветик).

Воспитатель: Какое последнее желание было у девочки Жени из сказки «Цветик – семицветик»? (Ответы детей). - Да, верно. Чтобы мальчик стал здоров. Сейчас мы с вами тоже сделаем свой волшебный цветок. Мы назовём пословицы о здоровье (Дети называют).

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Где здоровье, там и красота.
3. Здоров будешь – все добудешь
4. Береги платье снову, а здоровье с молодю.
5. Здоровье сгубишь – новое не купишь.

6. Здоровье дороже золота.
 7. Дал бы бог здоровья, а счастье, найдешь.
- (Дети выкладывают на ковре цветик – семицветик).

(Находим 4 капсулу)

«Колокольчик звенит у 5 задания»

5 остановка «Вредная еда». (слайд 3 Полезная и вредная еда)

Воспитатель: - По соседству с полезными продуктами живут другие продукты. Какие? (Вредные – Кока – кола и другие газированные напитки, сладости, торты и пирожные, чипсы, кириешки и т.д.). - Чем же они вредны?

Ответы детей: - От них болит, пучит живот, портятся зубы, толстеют и т.д.

Воспитатель: - Чтобы ответить на этот вопрос, проведем опыты – эксперименты.

Только помните! Ничего не пробуем на вкус, даже если очень хочется.

Давайте, узнаем, правда ли, что «Кока – кола» и другие газированные напитки опасны для наших зубов? Для этого опыта мы возьмем скорлупу куриного яйца. Они очень похоже по своему составу на наши зубки. Опустим скорлупу в стакан с «Кока – колой» и в другой стакан с водой тоже опустим скорлупу. Скорлупа в газировке окрасилась в коричневый цвет, потемнела, появились шероховатости. Она стало хрупкой. А скорлупе, находящаяся в воде, не изменилась. Так значит, чем вредны «Кока – кола» и другие газированные напитки для нашего организма? (ответы детей – они портят наши зубы, так они постепенно разрушаются).

Воспитатель: Молодцы, ребята!

- А теперь посмотрите на салфетку. Что на них лежит? (конфеты «Скитсл»). Давайте поместим эти конфеты в тарелочку с водой. Что вы наблюдаете? (Дети: Вода стала разноцветной).

- Почему это произошло? (Дети: в них добавлены краски, они растворились) - Да, в конфеты добавлены красители. Это вредны вещества. Они вызывают аллергию, портят наши зубы, желудок. Конфеты можно есть, но только 2 – 3 штуки в день, больше – вредны! И слишком яркие не выбирайте. В них много вредных красителей. - Ну что, ребята, действительно газированные напитки и конфеты – вредные продукты? (Да).

(Находим 5 капсулу)

«Колокольчик звенит 6 раз.»

6 остановка «Правила питания» (конверты с правилами).

Детям раздаются по 2 кружка: красная и зеленая.

Воспитатель: - Ребята, представьте себе, что вы маленькие светофоры. Если правило верное, то вы «Включаете» - показываете зеленый кружок, если правило неверное, то следует показать красный.

- Садиться за стол с немытыми руками.
- Сидя за столом размахивать руками, болтать ногами, разговаривать.
- Есть в одно и тоже время, не менее трех раз в день.
- Есть быстро и торопливо.
- Обязательно есть овощи и фрукты
- Тщательно пережевывать пищу.
- Больше есть сладостей.
- Есть сидя за телевизором, за компьютером.
- Не употреблять в еду чипсы, лимонад.
- После еды полоскать рот.

(Дети показывают нужные кружочки).

(Находим 6 капсулу).

«Колокольчик звенит 7 раз.»

7 остановка. «Угадай на вкус». (Дети встают в круг, закрывают глаза, открывают рот.)

Воспитатель: - Я предлагаю вам поиграть в игру «Угадай на вкус». Нужно будет узнать продукты по их вкусовым качествам закрытыми глазами.

(на тарелочке, на зубочистках кусочки продуктов).

- Этот корнеплод богат витамином, который очень полезен для зрения. (Морковь).
- Этот сладкий тропический фрукт, снимает стресс, улучшает работу мозга (банан).
- Этот продукт – не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. (Мёд)
- Этот овощ силен в борьбе с простудой. В желудке он еще убивает вредные микробы. (Чеснок)
- Этот продукт похож на мозг человека. Считается, что он прибавляет ум, улучшает память. (Грецкий орех)
- Этот продукт очень полезен для работы сердца и сосудов. (Изюм).
- Этот продукт полезен для работы нашего желудка, а также способствует укреплению и улучшению зрения (чернослив).
- Этот фрукт силен в борьбе с простудой (лимон).
- Этот фрукт полезен «всем». Полезен для зубов и десен. (яблоко).

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы всё правильно угадали и назвали. Конечно, полезных продуктов гораздо больше, это только некоторые из них.

(Находим 7 капсулу).

«Колокольчик звенит 8 раз.»

8 остановка. «Прочитайка». (конверт с 8 заданием)

Прочитай стихотворение о здоровом образе жизни.

«О здоровье» - Анастасия Балюбаш.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать:
Нужно всем подольше спать,
Ну, а утром не лениться,
На зарядку становиться.
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться и тогда
Не страшна тебе хандра!
У здоровья есть врачи
С ними дружбу не води!
Среди них тихоня – лень,
С ней борись ты каждый день!
Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты.
Вот полезная еда.
Витаминами полна.
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши
Только помни – при уходе
Одеваться по погоде!
Вот те, добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить
Научись его ценить!

(Находим 8 капсулу).

Воспитатель: Молодцы, ребята. Очень правильные слова! Вот это и называется «Здоровый образ жизни!» - Итак, мы совсем близко! Вы готовы попасть в страну здорового питания?

Ответ детей: Да.

Воспитатель: Для этого нужно вам составить волшебную фразу, с помощью слов, которые спрятаны в капсулах. (Вскрываем капсулы). (Дети составляют слова на магнитной доске и на экране ноутбука открывается двери в «Страну здорового питания!»).

Фраза для входа в страну: «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ!».

Слайд 4. «Замок с открытыми дверями.

Воспитатель: «Ну и в заключении нашего путешествия все вместе поблагодарим наших поваров, которые в нашем детском саду готовят нам правильную, здоровую пищу, полезную для нашего растущего организма.

Спасибо нашим поварам за то, что вкусно варят нам.

Воспитатель: На этом наше увлекательное путешествие завершилось. Мы смогли открыть двери волшебную страну здоровья. Молодцы!

Рефлексия. Воспитатель спрашивает детей, понравилось ли им путешествие. Что им запомнилось больше всего? Хотели бы они оказаться еще раз в такой стране? Ответы детей.

Щи да каша – пища наша

Овощи – кладовая здоровья.

Что за беда, коли пьется вода.

Маслом кашу не испортишь.

Здоров в еде, да хил в труде.

Чистота — залог здоровья.

Не все в рот, что око видит.