

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 197

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

организации совместной непосредственно образовательной деятельности с детьми

**Тема (проект, событие):** «Здоровое питание»

**Возрастная группа:** старшая

**Форма НОД:** групповая

**Цель:** продолжать учить детей бережно относиться, к своему здоровью, осознанно относиться к своему питанию. Расширять знания, о полезной и вредной пищи, витаминах.

**Средства:** Муляжи овощей и фруктов. Картинки с продуктами и плакаты. Овощи и фрукты для приготовления салатов. Форма одежды (фартук, колпак).

**ЗАДАЧИ:**

1. Закрепить знание детей о продукта питания и их значения для человека, о понятиях «Питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».
2. Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
3. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

| <b>Этапы<br/>(последовательность)<br/>деятельности</b> | <b>Содержание деятельности</b> | <b>Действия,<br/>деятельность<br/>педагога</b> | <b>Действия,<br/>деятельность<br/>детей,<br/>выполнение<br/>которых приведет<br/>к достижению<br/>запланированных<br/>результатов</b> | <b>Планируемый результат</b> |
|--|--------------------------------|--|---|------------------------------|
|--|--------------------------------|--|---|------------------------------|

|                         |   |  |  |  |
|-------------------------|---|--|--|--|
| <p>1. Мотивационный</p> | <p>Здравствуйтесь, дорогие ребята!</p> <p>Сегодня наша беседа пойдет о вкусной и полезной пище.</p> <p>Скажите, человек может прожить без еды?</p> <p>Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.</p> <p>А чем питается человек?</p> <p>А животные питаются?</p> <p>Правильно, ребята! Питаются люди, животные. Птицы и насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед, ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.</p> <p>А какие питательные вещества вы знаете?</p> | <p>Здоровается с детьми.</p> <p>Мотивирует детей на беседу</p> <p>Задаёт вопросы</p> | <p>Затрудняются в ответе</p> <p>Рассматривают плакат</p> <p>Едой<br/>Да</p> <p>Затрудняются в ответе</p> |  |
|-------------------------|---|--|--|--|

|                  |  |                   |  |  |
|------------------|--|-------------------|--|--|
|                  | <p>В продуктах содержатся много разных витаминов, жиров и углеводов.</p> <p>И у каждого вещества есть свой домик, где они живут. И мы с вами вспомним, где же. В каких продуктах они живут.</p> <p>Ребята у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.</p> <p>Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем есть одни сладости, торты, пирожное, мороженое.</p> <p>Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышам, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусное. Это называется «правильным» или «здоровым питанием».</p> <p>Ребята хотите узнать по больше о здоровом питании?</p> | Показывает плакат | <p>Пирожное, жареная курица, конфеты</p> <p>У нас заболят зубы</p> <p>Да</p> |  |
| 2. Основной этап | <p>Отправимся в страну «Здорового питания»</p> <p>Ну что готовы? Сядьте по удобнее, наш поезд отправляется:</p> <p>«Вагончики, вагончики по рельсам</p>  |                   |  |  |

|  |   |  |                                |  |
|--|---|--|--------------------------------|--|
|  | <p>тарахтят,<br/> Везут в страну «здорового питания»<br/> Пока мы едем давайте немного отдохнем<br/> Физминутка<br/> Мы похлопаем в ладоши<br/> Дружно, веселее.<br/> Наши ножки постучали<br/> Дружно, веселее.<br/> По коленочкам ударим<br/> Тише, тише, тише<br/> Наши ручки поднимайтесь<br/> Выше, выше, выше.<br/> Наши ручки закружились<br/> Ниже отпустились<br/> Завертелись, завертелись<br/> И остановились.<br/> Ну вот и страна «Здоровое питание»</p> | <p>Показывает движения<br/> физминутки</p> | <p>Выполняют<br/> движения</p> |  |
|--|---|--|--------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>Отгадайте загадки:</p> <p>Должен есть и стар и млад</p> <p>Овощной всегда .....</p> <p>Будет строен и высок</p> <p>Тот, кто пьет фруктовый ....</p> <p>Знай, корове нелегко</p> <p>Делать детям.....</p> <p>Я расти, быстрее стану,</p> <p>Если буду, есть.....</p> <p>Знает твердо с детства Глеб</p> <p>На столе главней всех .....</p> <p>Ты конфеты не ищи –</p> <p>Ешь с капустой свежей....</p> <p>За окном зима иль лето</p> <p>На второе нам – .....</p> <p>Нужна она в каше, нужна и в супы,</p> <p>Десятки есть блюд из различной .....</p> | <p>Мотивирует детей<br/>отгадывать загадки</p> | <p>Салат</p> <p>Сок</p> <p>Молоко</p> <p>Сметану</p> <p>Хлеб</p> <p>Щи</p> <p>Котлета</p> <p>Крупы</p> |  |
|--|--|--|--|--|

|                      |   |   |  |  |
|----------------------|---|---|--|--|
|                      | <p>Мясо, рыба, крупы, фрукты –<br/>Вместе все они –....</p> <p>Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?</p> <p>Давайте посмотрим мультфильм о правильном питании Смешарики.</p> <p>Теперь у меня есть к вам еще одно задание. Нужно выбрать продукты которые едят в этой стране.</p> <p>Дидактическая игра «вредное полезное»</p> <p>Молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраняйте свое здоровье надолго.</p> | <p>Включает мультфильм Смешарики. Правильное питание</p> <p>Раздает раздаточный материал для игры</p> | <p>Продукты</p> <p>Нет</p> <p>Делят и раскладывают продукты по категориям «Вредно-полезно»</p> |  |
| 3. Практический этап | <p>А сейчас мы пройдем с вами на нашу кухню и приготовим здоровые салаты. Но для начало надо тщательно вымыть руки и одеть спецодежду. А потом мы обязательно их попробуем.</p>   | <p>Помогает детям вымыть руки и одеть спецодежду. Объясняет правила по технике безопасности</p>       | <p>Моют руки и одевают спецодежду.</p>   |  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | <p>Какой из салатов вам больше понравился?</p> <p>Чем они полезны?</p> <p>Давайте дадим им названия!</p> <p>Молодцы ребята! У вас получились замечательные салаты.</p> <p>Сейчас мы с вами снимаем спецодежду и проходим в лаборатория для эксперимента.</p> <p>Сегодня мы с вами проведем два эксперимента:</p> <p>1. «Вредный жир». Чипсы положим на салфеточку и аккуратно их потрем , а теперь давайте посмотрим что осталось на нашей салфетке.</p> <p>Правильно, это жир, который вреден для нашего организма. А представьте, что будет с нашим организмом, если съесть целую пачку?</p> <p>2. «Вредная радуга». Выложенный скитлс на тарелочку, аккуратно в середину</p> | <p>Помогает снять спецодежду</p> <p>Кладет чипсы на салфетку и трет</p> <p>Выкладывает скитлс на тарелку и наливает</p> | <p>Овощной и фруктовый<br/>Они содержат много витаминов</p> <p>«Фруктовое счастье» и «Винегрет»</p> <p>Снимают спецодежду и проходят в лабораторию</p> <p>Дети повторяют и удивляются от увиденного количества жира</p> <p>Дети задумались</p> <p>Смотрят и ждут результат</p> |  |
|--|---|---|--|--|

|                              |  |             |                      |  |
|------------------------------|--|-------------|----------------------|--|
|                              | <p>наливаем воду. Ждем и смотрим результат.</p> <p>Много там красителей?</p> <p>Можно есть эти конфетки?</p> <p>Правильно, эти конфеты вредные для нашего организма.</p>   | <p>воду</p> | <p>Да</p> <p>нет</p> |  |
| <p>4.Заключительный этап</p> | <p>А теперь я вам расскажу золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Главное не переедайте.</li> <li>2.Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.</li> <li>3 . Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.</li> <li>4 . Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.</li> <li>5. Овощи и фрукты – полезные продукты.</li> <li>6 . Сладостей тысяча, а здоровье одно.</li> </ol> <p>А сейчас нам пора отправляться в группу. Займите свои места в вагончиках.</p> <p>«Вагончики, вагончики по рельсам</p> |             |                      |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | тарахтят, Везут обратно в группу<br>компанию ребят». |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

НЕ КОПИРОВАТЬ