

БӨЛІМ: АШЫҚ САБАҚТАР

Полезное-вредное

ЖАРИЯЛАНДЫ
09.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/73398/>

Мангистауская область

г.Жанаозен

Ясли/сад №8 «Акбобек»

подготовительная группа №11

«Жемчужинки»

Воспитатель:

Ерходжаева Айгуль Джумабаевна

Образовательная область: Здоровье.

ОУД/Занятие: Основы безопасного поведения.

Тема: Полезное-вредное

Раздел: 2 «Правильное питание»

Подраздел: 2.1 «Правила приема пищи»

Цели обучения: 0.2.1.3 различать полезные и вредные продукты питания

Цели ОУД/Занятия: различает полезные и вредные продукты питания,

имеет представление о вреде есть много сладкого и жирного.

Закрепить знания о вреде и пользе продуктов посредством познавательно-исследовательской деятельности, умеет имитировать действия в сфере трудовых отношений посредством сюжетно- ролевой игры «Магазин», имеет представление о пользе для здоровья человека овощей и фруктов.

Методы приема: Словесный, наглядный, эксперимент, игра.

Ресурсы: Карточки с рисунками продуктов, тарелка, вода, M&M, Coca Cola, шарик, сода пищевая, кусочки колбасы, масла, кетчуп, салфетка.

Ожидаемый результат: Умеет определять доброкачественность продуктов, знает о вреде сладкого и жирного, имеет представление о здоровом питании.

Ход занятия

Организационный момент.

Письмо от Карлсона.

«Здравствуйте, ребята,

помогите, помогите,
меня обжору, вы, спасите!

Я люблю покушать сытно
Много вкусно, аппетитно

Ем я все и без разбора

Потому что, я Обжора.

торт, конфеты, и газировку,

Ой, ой, ой живот болит!

Кто поможет, исцелит?»

— Ой, дети, и вправду, прямо беда. Наверное, Карлсон не знает какие продукты полезные, а какие вредные, какие можно кушать каждый день, а какие редко, чтобы живот не болел?

— А, давайте ребята поможем Карлсону, научим его правильно питаться. Напишем ему ответное письмо. Согласны?

Проводят контрольную закупку продуктов в магазине. Дети занимают места в игровой зоне «Магазин». Один из них принимает роль «продавца», остальные «тайных покупателей». Дети играют в сюжетно-ролевую игру «Магазин».

После этого воспитатель совместно с детьми рассматривает все «купленные товары» и дети рассказывают, какие продукты являются вредными, а какие полезны для нашего организма. Дети уточняют, какие витамины и микроэлементы содержатся в полезных продуктах:

— в морской капусте содержится йод

— в молочных продуктах – кальций

— в мясе (приготовленном в домашних условиях) очень много полезных веществ, но больше всего витамина В

— в моркови и тыкве- витамин А и бета-каротин

— макароны содержат много витаминов, но основным является витамин В

— куриное мясо полезно, если его отварить или запечь в духовом шкафу и содержит оно витамин В

— капуста в квашеном виде содержит витамин С

-цитрусовые тоже имеют в своем составе витамин С

Далее воспитатель предлагает рассмотреть опытным путем, какие продукты вредят организму человека

Эксперимент №1

Для следующего эксперимента понадобятся кусочек хлеба, яблоко, колбаса, сыр, масло, салфетка.

У каждого ребенка в тарелочке по кусочку хлеба, яблоко, колбасы, сыра, масло.

Дети кладут на салфетку с надрезанной стороны кусок хлеба, яблока, колбасы, сыра и масло. После определенного времени наблюдают, что на салфетке остался жирный след от колбасы, масла, кетчупа.

Путем наглядного эксперимента дети делают вывод, что колбаса, масло, кетчуп, жирная высококалорийная пища с добавлением красителей и ароматизаторов. Такая пища не может приносить пользу детскому организму.

Физминутка «Фруктовый сад»

Эксперимент №2

Воспитатель просит детей разложить конфеты по кругу в тарелке. Далее воспитатель наливает в центр тарелки воду так, чтобы покрыть дно.

Дети видят, что в тарелке образовалась целая палитра. Воспитатель объясняет, что узор в тарелке очень красив, но конфеты содержат очень много красителей.

Дети делают вывод о вреде данного продукта.

Игра «Полезное-вредное»

Эксперимент №3

Воспитатель берет чипсы пинцетом и поджигает его. Чипсы быстро сгорел. Это связано с большим количеством масла, имеющимся на его поверхности.

Это ещё раз доказывает то, что чипсы содержат большое количество жиров вредных для здоровья.

Путем наглядного эксперимента дети делают вывод, что чипсы, колбасы, масло это жирная и высококалорийная пища с добавлением красителей и разных ароматизаторов.

Частое употребление этих продуктов может привести к болезням желудка, сердца, разрушению эмали зубов, ожирению и т.д.

Такая пища не может приносить пользу детскому организму.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.