Конспект познавательно исследовательской деятельности для детей средней группы.

**Тема «Полезные и здоровые продукты»**

**Цель**: Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**  
1. Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека.  
2. Закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.  
3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;  
4. Формировать логическое мышление;  
5. Развивать творческую фантазию, музыкальный слух;  
6. Закрепить соблюдение детьми правил питания  
7. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.   
Интеграция образовательных областей:  
Социально-коммуникативное развитие — формирование словаря, развитие связной речи; развитие воображения, интереса к здоровому питанию.  
Познавательное развитие – формирование представления о здоровье и здоровом питании.  
Речевое развитие – развитие речевого слуха, обучение выразительности речи.  
Художественно-эстетическое развитие – развитие эмоциональных чувств при восприятии художественного слова.  
Физическое развитие- развитие потребности в двигательной активности; развитие дыхания, зрительной мускулатуры.  
Материалы и оборудование: сигнальные карточки, икт, презентация, иллюстрации по теме.

**Ход ООД**

**Воспитатель:** Ребята мы сегодня с вами поговорим о здоровье. Кто из вас хочет быть здоровым? Все? А что нужно сделать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей) А мы с вами сейчас укрепим здоровье с помощью зарядки:

 Быстро встанем по порядку – Дружно сделаем зарядку!

Все готовы? Не зевай! Упражненье начинай!

Мы приветствуем друг друга и пройдём скорей по кругу.

Сели-встали, сели-встали – наши ножки не устали.

Руки в стороны и вверх – станем мы сильнее всех!

Мы попрыгали немножко друг за другом по дорожке!

(раздается стук в дверь входит Незнайка, в руках у него пачка чипсов и Кока-кола).

**Воспитатель:** Ребята вы узнали кто это?

**Дети:** Да! Это Незнайка!

**Незнайка:** Здравствуйте, ребята!

**Воспитатель:** Незнайка, а что это у тебя в руках?

**Незнайка:** Самая вкусная и полезная еда: газировка и чипсы.

**Воспитатель:** Незнайка разве ты не знаешь, что чипсы и газировка это очень вредная еда?

**Незнайка:** Вот еще?

Воспитатель? Не веришь? Давай проверим!

**Опыт №1 «Как кока-кола влияет на зубную эмаль»**

Берем яйцо, скорлупа яйца, по составу похожа на наши зубы. Теперь нальем в один стакан обычную воду, а в другой стакан Кока-колу, опустим яйцо.

**Вывод:** Скорлупа яйца в стакане с Колой потемнела, а в стакане с водой осталась прежнего цвета. Незнайка, вот что происходит с твоими зубами, когда ты пьешь Кока-колу.

**Опыт№2 «Вредность чипсов»**Мы кладем большой чипсы на лист бумаги и складываем его пополам, раздавим чипсы внутри листа. Уберем кусочки чипсов с бумаги и посмотрим бумагу на свет. Бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

**Вывод**: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

**Воспитатель:** А избыток жира и красителей очень большой вред наносят нашему желудку, он может заболеть.

А избыток жира и красителей очень большой вред наносят нашему желудку, он может заболеть.

**Незнайка:** (Хватается за живот и за зуб) Ой, больно! (Плачет)

**Воспитатель :** Ребята, давайте, скорее отправим Незнайку к врачу.

(просим помощника воспитателя отвести Незнайку в мед кабинет)

**Воспитатель:** Ребята, не послушался меня Незнайка, теперь без помощи врачей ему не обойтись, вместо прогулок и игр, будет теперь лечиться в больнице. Ведь что бы быть здоровым, необходимо правильно питаться. Какие полезные продукты вы знаете? Предлагаю отгадать загадки.  
**Отгадывание загадок**Рыженькая как лисица  
Но, сидит она в темнице,  
Хвост над грядкой держит ловко  
Называется …(морковка)

Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один - Кислый очень, очень. (лимон)

Загляни в осенний сад  
Чудо - Мячики висят.  
Красноватый, спелый бок  
Ребятишкам на зубок.(Яблоко)

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.  
(Лук)  
Сто одежек — Все без застежек.  
(Капуста)

**Воспитатель:** Ой, ребята, подул ветер и полезные овощи и фрукты рассыпались. Давайте их соберём.  
**Д\и «Собери картинку» (разрезанные на 4 части)**

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, а сейчас мы, проверим, запомнили вы какая пища полезная, а какая вредная ?

**Продуктивная деятельность**: Дети наклеивают картинки с вредной едой на красный сундучок, а на зеленый картинки с полезной едой.

Раздается телефонный звонок . Ребята нам пришло видеописьмо от Незнайки. На экране появляется Незнайка, который лежит в больничной палате.

**Незнайка:** Ребята, я нахожусь в больнице, мне скучно, я так хочу пойти поиграть с друзьями, но доктора мне строго запретили вставать. Доктор мне сказал кушать только полезные продукты, а какие продукты полезны я не знаю. А вы знаете?(Ответы детей)

**Воспитатель:** Конечно, знаем. Ребята, давайте отправим Незнайке, наши сундучки с полезной едой. Незнайка запомнит полезные продукты, и больше не будет болеть.