**Конспект открытого занятия в старшей группе с элементами экспериментирования на тему: «Полезные и вредные продукты»**

**Цель:** Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.

**Задачи:**

Образовательные:

* Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовать эти навыки в повседневной жизни;
* Учить детей обследовать предметы и экспериментировать с ними.
* Дать представление о вредном влиянии газированных напитков на организм человека путем проведения опытов с «Кока-Колой»;
* Закрепить знания детей о вредном влиянии некоторых продуктов на организм человека; о витаминах, о продуктах, в которых они содержаться.

Развивающие:

* Развивать у детей умение выдвигать гипотезы, делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи.

Воспитательные:

* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью; воспитывать аккуратность, внимательность, умение действовать по руководству воспитателя.

*Дети заходят в группу с воспитателем. В группе сидят гости-педагоги.*

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в группу сегодня пришли гости. Давайте с ними поздороваемся, и друг с другом заодно. Споем нашу приветственную песенку.

Солнышко встало,

В небе засияло,

И всем ребятам «Здравствуй!» сказало.

Давайте улыбнемся друг другу и скажем «Привет»

А теперь споем еще раз:

Солнышко встало,

В небе засияло

И всем ребятам «Здравствуй!» сказало.

А теперь поздороваемся с нашими гостями и скажем «Здравствуйте!»

*На лицах у гостей появляются улыбки-смайлики*

Воспитатель: Ну что ж, а теперь я предлагаю вам отправиться на стульчики. Согласны? Тогда строимся друг за другом.

Плечики расправить,

Животики втянуть,

За мной шагом марш!

Раз, два, три, четыре!

Три, четыре, раз, два!

Кто шагает дружно в ряд?

Старшей группы наш отряд!

Воспитатель: Вот мы и пришли, ребята, садитесь.

*Дети садятся на стульчики. Перед детьми стоит стул. На нем сидит Маша Любознаша, рядом с ней корзинка с продуктами из магазина «Магнит»*

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто это к нам пришел? Это же Маша Любознаша. Здравствуй, Маша. *Далее воспитатель говорит за куклу и за себя.*

Маша: Здравствуйте, ребята.

Воспитатель: Что тебя к нам привело, Маша?

Маша: Я ходила в магазин за продуктами и купила так много разных вкусняшек. И хочу вас ими угостить.

Воспитатель: Интересно, что же ты купила. Давай посмотрим.

*Воспитатель достает из пакета сухарики Кириешки, Кока кола, чипсы, конфеты Скитлс.*

Воспитатель: Маша, а разве ты не знаешь, что такие вкусняшки очень вредные? Это не полезная еда. Их нельзя есть не только детям, но и взрослым не рекомендуется.

Маша: Ем всегда я, что хочу. Чипсы, вафли, чупа-чупс. Каши ваши мне не надо, лучше тортик с лимонадом. И последний мой каприз – дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Воспитатель: Ребята, скажите, полезные ли это продукты? *Ответы детей* Маша, ребята, я хочу показать вам, почему эти продукты действительно не полезны. Я приглашаю вас в нашу лабораторию.

*Дети проходят в лабораторию, в которой стоит стол, а перед ним стульчики. Дети садятся на стульчики.*

Опыт №1 «Кола с молоком»

Из предварительно подготовленной бутылки нужно отлить немного колы, а затем нужно заполнить пустующее пространство молоком. Полученный раствор смешать и оставить на пару минут, пусть настоится.

А вот молоко как раз полезный продукт. В нем содержится кальций. Он помогает укреплять наши кости. А еще этот продукт помогает справляться с простудными заболеваниями.

Опыт №2 «Скитлс»

Мы взяли конфетки скитлс, положили из по кругу в тарелочку и налили теплой воды. Отставили в сторону.

Воспитатель: Чтобы увидеть результат эксперимента с этими продуктами нам нужно немного подождать и тогда вы все увидите сами. А сейчас я приглашаю вас за столы провести эксперимент самостоятельно с еще одним продуктом – чипсами.

*Дети садятся за столы.*

Опыт №3 «Чипсы»

Положить один или два чипса на бумагу и согнуть ее пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Если убрать кусочки чипсов на тарелочку и посмотреть на бумагу на свет, то можно увидеть, что бумага покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы жирные.

А давайте высыплем остатки чипсов в стакан с водой и размешаем. Какой стала вода? Вода стала грязной, жирной, мутной. В чипсах содержится много крахмала и жира. И если много есть чипсов, что человек начнет толстеть. Как вы считаете, можно кушать чипсы? Почему?

А теперь давайте вернемся к первому столу и посмотрим что же стало с колой и конфетами скитл?

Основной объем колы стал прозрачным и слегка мутноватым, как грязная вода. Какая то черная грязь выстилает дно бутылки. Сверху видны белесые хлопья, выпавшие в осадок. Хлопья могут сбиваться в плотные комки, в виде пены или желе.

Вывод: Если кока-кола с легкостью расщепляет молоко, то она может разъедать стенки нашего желудка.

В тарелочке с конфетами скитлс вода окрасилась разными цветами.

Вывод: яркие красочные конфетки содержат краситель, который может вызвать аллергию. Особенно они опасны для людей, у которых есть такая болезнь астма.

Опыт №4 «Кириешки»

Кириешки залили водой. Вода стала грязная, коричневая. Из-за соли и различных приправ.

Вывод: примерно то же самое происходит у вас в желудке.

Воспитатель: Ну, что ребята, теперь вы понимаете, почему нельзя есть такие вредные продукты? Всегда нужно есть полезную еду. Я предлагаю вам немного отдохнуть, спеть песенку про полезную еду и потанцевать под нее.

Физкультминутка «Ам ням ням –Кукутики»

Воспитатель: Ребята, мы работу завершили , давайте подведем итоги. Садитесь за столы.

*У детей на столах лежат карты с полезными и вредными продуктами.*

Воспитатель: Вредные продукты мы будем зачеркивать линией, а полезные обводить в кружок.

1. Лимон – полезный продукт. Плоды лимона богаты витамином С, благодаря которому наш организм будет полон энергией.
2. Кола –вредный продукт. Она очень вредна для нашего желудка.
3. Молоко – полезный продукт. В нем много кальция. Он нужен, чтобы наши кости и зубы были крепкими.
4. Чипсы – вредный продукт. В них много жира.
5. Перец – полезный продукт. В нем тоже много витамина С, гораздо больше, чем в лимоне. Перец очень полезен для желудка. Его употребление положительно отражается на состоянии костей и ногтей, а так же он улучшает память.
6. Кириешки – вредный продукт. В них много соли и приправ.
7. Апельсин – полезный продукт. В нем тоже много витамина С. Апельсин укрепляет наш иммунитет и выручают при усталости.
8. Скитлс –вредный продукт. В нем содержится краситель, который вызывает аллергию.
9. Кефир – полезный продукт. Это кисломолочный продукт, но он гораздо полезнее молока. Очень хорошо его пить на ночь.

Воспитатель: молодцы, ребята. Теперь вы можете забрать эти карты домой и рассказать родителям о том, какие продукты полезны, а какие нет. Маша, теперь ты поняла, почему опасно есть эти продукты?

Маша: И как я все это ела? Больше никогда не буду есть сухарики, чипсы, эти конфетки скитлс и пить кока- колу. Буду есть здоровую еду.

Воспитатель: Ну вот и отлично. А сейчас Вика прочитает вам стихотворение.

Вика:

Если хочешь быть здоровым,

Не хандрить и не болеть,

Все проблемы эти в жизни,

Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едою,

Что энергию несет,

Она дарит нам здоровье,

Силу, бодрость придает!

Так давайте впредь ребята,

С такой пищею дружить,

И тогда проблемы в жизни,

Будет проще пережить!

Воспитатель: Спасибо, Вика. Ребята, будем дружить с правильной едою? (ответы детей)

 Спасибо вам ребята за помощь. И я предлагаю вам сейчас всем помыть ручки и попить полезный кефир. Согласны? И гостям давайте скажем спасибо за то, что пришли, а они за это наградят своими улыбками.

**Конспект открытого занятия в старшей группе с элементами экспериментирования на тему: «Полезные и вредные продукты»**

**Дата проведения: 28.03.2022**

**Составила:**

**Воспитатель МДОУ «Детский сад №126»**

**Соболева К.Ю.**