

**Проект непосредственно образовательной деятельности
в подготовительной группе по программе «Разговор о правильном питании»**

Тема: «Режим питания – залог здоровья!»

Составила: воспитатель Гаврилова Ю.А.

МБДОУ д/с 27

nice.ponomareva@inbox.ru

Возраст учащихся: 6 — 7 лет (подготовительная группа детского сада)

Программа Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании»

г. Озерск Челябинская область

Проект непосредственно образовательной деятельности

в подготовительной группе по программе «Разговор о правильном питании»

Тема: «Режим питания – залог здоровья!»

Составила: воспитатель Гаврилова Ю.А.

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация».

Цель: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, воспитание культурно — гигиенических навыков.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями пищеварительной системы человека;
- закрепить понятия «пищевод», «желудок», «кишечник» и их основных функций;
- учить осознанно подходить к своему питанию;
- закреплять умение отвечать на заданные вопросы полными, развернутыми ответами;

Развивающие:

- развивать представление детей о рациональном питании, а именно соблюдать режим питания;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;

Воспитательные:

- воспитывать у детей интерес к изучению человеческого организма;
- воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье;

Предварительная работа:

- беседы с детьми о строении тела человека, о пищеварительной системе;

- знакомство с энциклопедиями: «Тело человека», «Ты и твое тело»
- наглядная информация для родителей: письменные консультации о здоровье человека;
- индивидуальные задания в тетрадях «Разговор о правильном питании»
- индивидуальная проработка опыта, индивидуальная дидактическая игра «Полезные продукты»

Активизация словаря: пищевод, желудок, желудочный сок, кишечник, пищеварительная система человека, полезные продукты.

Методы и приемы: наглядные, словесные, практические, опытно-экспериментальные.

Материал: плоскостная модель человека, объемная модель пищеварительной системы, сборная модель пищеварительного тракта для опыта, изображение часов, две кастрюли, карточки с изображением продуктов.



Содержание организованной деятельности:

1. Организационный момент:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с ними. А мы ведь не просто так здороваемся, мы дарим друг другу частичку здоровья: здравствуйте – здоровья желаю!

Кстати о здоровье, я сегодня получила письмо от Альфа. Наши гости не знают кто это, кто расскажет гостям, кто такой Альф?

Дети: Это наш друг, который прилетел с другой планеты, что бы научиться правильно питаться.

Воспитатель: Как вы помните, Альф попал в больницу. Напомните нам, почему Альф попал в больницу?

Дети: слушаем ответы детей.

Воспитатель: Молодцы, а сейчас я вам прочитаю его письмо:

«Здравствуйте, ребята! Я всё еще лежу в больнице, но чувствую себя лучше. Кормят меня здесь хорошо, но почему то в одно и то же время. Я никак не могу понять, почему так? Помогите мне в этом разобраться. С нетерпением буду ждать ответа от вас. Ваш друг, Альф.»

Ну что, поможем Альфу?

2. Познавательная деятельность.

На доску вывешиваются часы. Магнитами обозначается время: 9, 12, 15 часов.



Воспитатель: кто мне подскажет. Как называется прием пищи утром?

Дети: завтрак

Воспитатель: Правильно, посмотрите на часах он обозначен красным магнитом. Во сколько мы с вами завтракаем в детском саду?

Дети: в 9 часов.

Воспитатель: молодцы, синим магнитом у нас обозначено время приема пищи днем. Скажите как называется прием пищи днем и во сколько мы кушаем?

Дети: Обед, обедаем мы в 12 часов.

Воспитатель: А что мы делаем после дневного сна?

Дети: полдничаем

Воспитатель: правильно, молодцы. Полдничаем мы с вами в 15 часов. А теперь, давайте с вами посчитаем, сколько же часов проходит между каждым приемом пищи?

Воспитатель на с детьми просчитывает промежуточный интервал между приемами пищи, дети самостоятельно делают вывод о количестве часов.

Воспитатель: теперь мы с вами знаем, что между каждым приемом пищи проходит примерно 3 часа. Подскажите мне, пожалуйста, как называется прием пищи вечером, дома и во сколько он примерно должен быть, если между каждым приемом пищи должно быть 3 часа?

Дети: ужин, в 6 часов вечера.

Воспитатель: правильно. И мы теперь знаем, что как и Альф, мы кушаем в одно и то же время каждый день. Давайте разберемся почему.



Вместо часов на доску вывешивается макет человека, у воспитателя в руках заготовленные

образцы органов пищеварительного тракта. К доске выходит один ребенок.

Воспитатель: У меня есть яблоко, что надо сначала сделать, чтобы его съесть?

Дети: откусить *(варианты детей)*

(если дети не предложат вариант «помыть», вывести их на это с помощью наводящих вопросов)

Воспитатель: правильно, то есть мы сначала наше яблоко вымоем, а потом мы его откусываем зубами, которыми мы пищу пережевываем. Вот наш ротик с зубками. *(просим ребенка наклеить «улыбку» на человечка)*. Потом мы глотаем пищу и она попадает в...?

Дети: пищевод.

Воспитатель: правильно, *(ребенок приклеивает на человечка полоску цветной бумаги, изображающий пищевод)*. Пищевод ведет яблоко в мешочек - желудок, который находится *(показывает на себе)*, и размером наш желудок с кулачок. *(ребенок приклеивает «желудок»)*. В желудке пища переваривается в специальном желудочном соке и превращается в прозрачную жидкость. Из этой жидкости в кровь поступаю полезные вещества и витамины из нашей пищи. Потом всё, что не переварилось попадает в кишечник – длинный и извилистый коридор *(ребенок приклеивает «кишечник» к человечку)*. Вот такой длинный путь проходит наше яблоко и вообще вся еда, путешествуя по организму. И весь этот путь занимает, как мы уже с вами узнали, 3 часа.

(Появляется мягкая игрушка ежика и корзинка с яблоками. В: Ой ребята, смотрите, ежик! И у него вам подарок - яблоки, за то что вы так хорошо работаете, а давайте мы с вами расскажем ему веселое стихотворение. Далее идет физминутка)

Воспитатель: Вы просто молодцы, а теперь давайте отвлечемся и отдохнем. Вставайте на ноги возле стульчиков и немного разомнемся

2. Физминутка

Вот так яблоко! (встали)
Руку потяните, (протянули руки вперед)
Яблоко сорвите. (протянули руки вверх)
Стал ветер веточку качать, (качаем руками)
Трудно яблоко достать (потянулись)
Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)
И быстро яблоко сорву. (хлопок)
Вот так яблоко, оно (руки в стороны)
Соку сладкого полно (руки на пояс)
(Проводим два раза.)



Воспитатель: отдохнули? А сейчас, давайте немного поэкспериментируем.

3. Экспериментально-опытная деятельность.

Воспитатель: давайте вспомним, зачем нам нужны зубы?

Дети: чтобы откусывать и пережевывать пищу.

Воспитатель: правильно.

Просим двоих детей выйти к столу и показать подготовленный заранее опыт.



1-й ребенок: У меня яблоко, я его откусил и не пережевывая проглотил. Яблоко попало в желудок и начало перевариваться.

2-й ребенок: У меня тоже яблоко, я его откусил, хорошо прожевал и проглотил. Яблоко так же попадает в желудок и переваривается быстрее.

Воспитатель: Так какой можно сделать вывод?

Дети: Что пережеванная пища лучше и быстрее переваривается...

Воспитатель: и усваивается нашим организмом

У меня есть две модели пищеварительной системы. Давайте повторим, как называются органы пищеварительной системы? (*индивидуальный опрос*). В один «ротик» мы с вами опускаем наше яблоко кусочками и смотрим, что с ним происходит. Кусочки яблока попадают в через пищевод в желудок и начинают там перевариваться. Во второй «ротик» мы с вами наливаем яблочное пюре – пережеванную пищу, пюре попадает в желудок, начинает там так же перевариваться, но происходит это значительно быстрее. В какой пищеварительной системе пища быстрее в первой или во второй? Скажите мне почему?

Дети: потому что, во второй системе пища пережевана хорошо.

Воспитатель: Правильно, молодцы.

4. Дидактическая игра «Полезные продукты»

Цель: Сформировать и уточнить представления детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения. Развивать логику, пространственное воображение, коммуникативные навыки, любознательность, память, внимание.

Воспитатель: А сейчас мы поиграем с вами в игру. У меня две кастрюли, у вас карточки с продуктами. Сейчас мы разделимся на две команды. Каждая команда должна выбрать из набора карточек, которые у вас в руках, только полезные продукты.

Команды складывают карточки каждая в свою кастрюлю. Воспитатель вместе с детьми проверяют правильность карточек.

5. Рефлексия.

Воспитатель: молодцы, сегодня мы с вами хорошо поработали, узнали много нового и интересного о своем организме. Теперь мы можем написать ответное письмо Альфу, в котором расскажем, почему надо кушать в одно и тоже время и как правильно питаться, чтобы быть здоровыми, сильными, весёлыми. Давайте вспомним и повторим то, о чем мы узнали сегодня.

Публикации на сайте www.farosta.ru

Гаврилова Юлия Александровна «Режим питания – залог здоровья!»

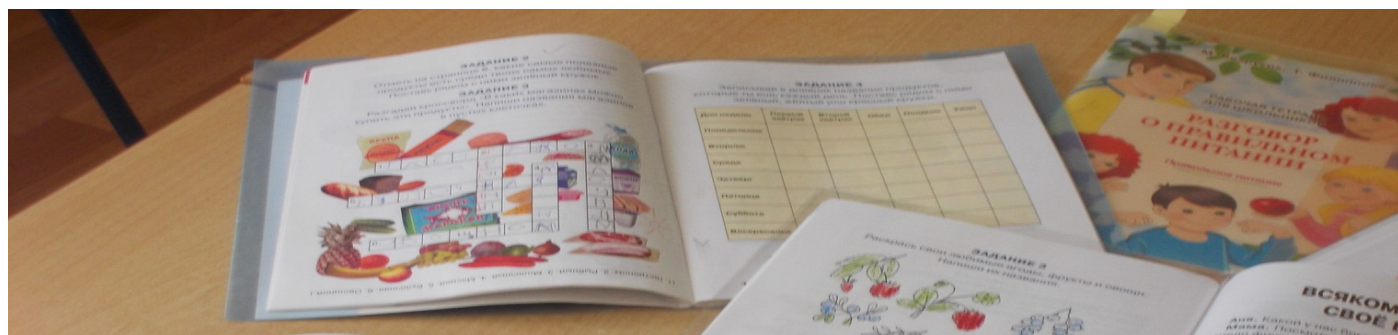
Адрес публикации: <https://www.farosta.ru/articles/3670225.html>

Страница 10 из 15



Дети: надо хорошо пережевывать пищу, кушать в одно время полезную пищу.

Участие родителей в реализации программы



Публикации на сайте www.farosta.ru

Гаврилова Юлия Александровна «Режим питания – залог здоровья!»

Адрес публикации: <https://www.farosta.ru/articles/3670225.html>

Страница 11 из 15



Используемая литература:

1. Рабочая программа для подготовительной группы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.
2. Программа Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании»
3. www.i-igrushki.ru Журнал «Игры и игрушки. Эксперт»
4. «Маам.ру»- [учебные материалы для детского сада](#)
5. www.nsportal.ru

САМОАНАЛИЗ ПРОЕКТА

**непосредственно образовательной деятельности в старшей группе по программе
«Разговор о правильном питании»**

Дата проведения: 29 апреля 2013 года.

Старшая группа.

На занятии присутствовало 8 детей

Проводила: Пономарева Юлия Александровна.

Тип непосредственной образовательной деятельности: сообщение новых знаний,
закрепление ранее изученного материала.

По степени сложности: части занятия подобраны с учетом возрастных особенностей
детей, в режиме развития.

1. Целевой компонент.

Целевой компонент занятия решался через следующие задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- познакомить детей с пищеварительной системой человека, ее основными частями;
- закрепить основные названия частей пищеварительной системы;
- обогатить и активизировать словарный запас детей на заданную тему.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- способствовать развитию познавательной деятельности через знакомство с организмом человека;
- закреплять умение отвечать на вопросы полным ответом и высказывать свое мнение (не выкрикивать с места и не перебивать друг друга)
- развивать рефлексивные навыки через оценку занятия.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- способствовать формированию представления о необходимости правильного питания;
- повышать интерес к здоровому образу жизни.

2. Содержательный компонент.

Содержательный компонент занятия состоит из 3 частей: вводная, основная, заключительная.

Цель **вводной части**:

- включить детей в непосредственно образовательный процесс с помощью беседы об Альфе, повысить мотивацию «письмом друга»;

В **основной части** решалось сразу несколько задач:

- создание условий для развития субъективной позиции детей
- обращение к ранее накопленному опыту (знания о правильном питании)

- закрепление новых знаний через опытно – экспериментальную деятельность
- создание ситуации самостоятельного поиска на поставленный вопрос (дидактическая игра – выбор карточек)
- реализация индивидуального подхода: обеспечение дозированной помощи, создание ситуация успеха (акцентирование внимания на достижениях и успехах ребенка)
- распределение задач согласно с личностными особенностями детей

Заключительная часть реализована посредством:

- подведения итога занятия, оценку детьми занятия с помощью написания ответного письма Альфу.
- побуждения детей к самооценке, самоконтролю.

3. ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ.

В ходе занятия старалась осуществлять лично- ориентированный подход, а именно, создавать максимально благоприятные условия для развития способностей каждого ребенка, создавать ситуации, требующие от детей проявления интеллектуальной активности.

В непосредственно образовательной деятельности применялись словесные, практические, наглядные методы:

Словесный метод – объяснение воспитателя во время демонстрации

Практический метод включает в себя опытно-экспериментальную деятельность

Наглядный метод

3. Результативный компонент.

Публикации на сайте www.farosta.ru

Гаврилова Юлия Александровна «Режим питания – залог здоровья!»

Адрес публикации: <https://www.farosta.ru/articles/3670225.html>

Страница 15 из 15



Считаю, что цели и задачи выполнены: дети с интересом включились в работу, запомнили и называли части пищеварительной системы, показали хорошие ранее приобретенные знания(дидактическая игра)