**Тема:** «Здоровье на тарелке».

**Программное содержание:** Создание социальной ситуации развития в процессе познавательной деятельности «Здоровый образ жизни».

**Задачи:**

- продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями пищеварительной системы.

- развивать стремление соблюдать режим питания.

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Интеграция познавательных областей**:

Познавательное развитие – развивать логическое мышление, память, внимание, умение работать в коллективе.

Речевое развитие – развивать связную, выразительную речь, обогащать словарный запас детей.

Физическое развитие – развивать первоначальное представление о здоровом образе жизни.

**Форма проведения:** игровое путешествие.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о строении тела человека.

**Методы и приемы:** наглядный, словесный, практический, опытно-экспериментальный.

**Оборудование:** схема пищеварительной системы человека. Карточки (зубы, часы, яблоко, конфета, кубики, дерево, мусорное ведро, суп, чипсы, сухарики, морковь, шоколад). Две банки с теплой водой, сахарный песок, рафинад, красная и синяя карточка на каждого ребенка.

**Непосредственно образовательная деятельность:**

**Ι. Организационный момент.**

Дети входят в группу.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята. А знаете вы ведь не просто так поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте», что означает «желаю здоровья».

Стук в дверь, передают письмо от Карлсона для детей группы «Капелька»:

*“Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болят зубы и живот. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон”.*

**Воспитатель:** А вы верите, что Карлсон будет здоров? (НЕТ)

**Воспитатель:** Ребята, а вы хотите быть здоровыми? (ДА)

**Воспитатель:** А как выглядит здоровый человек? (Он веселый, много бегает и прыгает, ничего не болит, хорошо кушает)

**Воспитатель:** Влияют ли продукты на наше здоровье? (ДА)

**Воспитатель:** Кто знает какие продукты нужны человеку, чтобы он был здоровым? (ПОЛЕЗНЫЕ (фрукты, овощи, каши, суп).

**ΙΙ. Познавательная деятельность.**

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте загадку:

 Все, что мы положим в рот, попадает к нам в … (ЖИВОТ)

**Воспитатель:** Правильно, давайте же  с вами узнаем,  как работает   пищеварительная система нашего организма.

Как вы думаете, чем же занимается наш желудок? (ПЕРЕВАРИВАЕТ ПИЩУ)

**Воспитатель:** Да, он перерабатывает всю пищу, которую мы едим.

Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Обратите внимание на схему пищеварительной системы человека. Давайте посмотрим, как путешествует яблочко внутри нас. Итак, путешествие начинается. *(Работа с иллюстрацией человека с изображенными органами пищеварения и яблоко – крупный магнитик)*

Откусили яблоко, а что же с ним происходит во рту? (ЕГО ПЕРЕЖЕВЫВАЮТ ЗУБЫ)

**Воспитатель:** Перемололи зубами яблоко, проглотили  и  попало оно  в трубку, которая называется пищевод. Давайте вместе повторим это слово.(ПИЩЕВОД)

**Воспитатель:** А как вы думаете, для чего он нужен? (ПО НЕМУ ПИЩА СПУСКАЕТСЯ В ЖЕЛУДОК)

**Воспитатель**: Верно, он «ведет» пищу, которую мы проглотили, сам,   независимо от нашей воли. Даже если мы встали на голову и сумели проглотить кусочек чего-либо, он по пищеводу все равно «пошел» бы в нужном направлении. А в этом направлении находится желудок. Что же происходит с пищей в желудке? (ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ПИЩА)

**Воспитатель**: Желудок вырабатывает специальную жидкость – желудочный сок, который пропитывает пищу, попадающую в желудок, и растворяет ее. А это значит, что пища, съеденная нами, быстро переварится и  превратится в прозрачный раствор, который впитывает  в себя кровь и разносит  по всему организму. Далее все, что не переварилось в желудке проходит в длинный извилистый кишечник и выходит наружу. Вот какое долгое путешествие совершило яблоко в нашем организме.

**Воспитатель**: Ребята, я для вас приготовила карточки-загадки, с помощью которых мы узнаем, как и какую пищу, нам лучше всего употреблять.

*1 карточка «Зубы»*

Что изображено на этой карточке? (ЗУБЫ).

Кто помнит, зачем нам зубы? (ЗУБЫ ОТКУСЫВАЮТ И ПЕРЕЖЕВЫВАЮТ ПИЩУ)

**Воспитатель:** Давайте проверим надо ли пережевывать пищу (пригласить два ребенка для произведения опыта).

*Опыт с сахаром (в одной баночке растворить рафинад, в другой сахарный песок).*

В каком стаканчике сахар растворился быстрее? (где мелкий). А в каком долго растворяется? (с кусочками). Также происходит и в желудке. Если мы будем глотать пищу кусками, то желудку трудно ее переварить. А если тщательно пережевывать, то и желудку легче переваривать еду.

Вывод: перед тем как проглотить еду – ее нужно тщательно пережевывать!

*2 карточка «Конфета и яблоко»*

**Воспитатель:** Как вы думаете, что он означает? (ЧТО ЕДА МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ И ВРЕДНОЙ)

**Воспитатель:** Правильно, пища может быть полезной и вредной. Я вам  предлагаю поиграть в игру, которая называется  «Да - нет», для этого вам необходимо делать следующее: у вас на столах есть карточки двух цветов (синие и красные) если я показываю продукт, который вам кажется  полезным – вы поднимаете красную карточку, а если вредный, то синюю. Полезные продукты мы будем размещать на дереве, а вредные – в мусорном ведре. (Яблоко, шоколад, суп, чипсы, газ. вода, морковь).

**Воспитатель:**  Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был, как мусорное ведро? (НЕТ).

А хотите быть большими и сильными, как дерево? (ДА)

Значит, какие продукты нужно употреблять в пищу?

Вывод: нужно есть только полезные продукты!

*3 карточка «Часы»*

**Воспитатель:** Что она означает? Почему полезно кушать в определенные часы? (В ЭТО ВРЕМЯ РАБОТАЕТ ЖЕЛУДОК)

**Воспитатель:**Как называется первый утренний прием пищи? А днем? А после сна? А вечером? (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

Вывод: принимать пищу нужно в определенное время.

**ΙΙΙ**. **Заключительная часть.**

**Воспитатель:**Мы сегодня узнали много нового, интересного о своем здоровье. Давайте теперь вспомним и повторим, как нам правильно питаться, чтобы быть здоровыми и крепкими. Вам помогут карточки – схемы.

(ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, НЕ ТОРОПИТЬСЯ, КУШАТЬ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ, РАЗНООБРАЗНОЕ ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ)