**Конспект познавательного занятия**

**Тема: «Как правильно питаться».**

**Старший дошкольный возраст.**

**Задачи:**

1.Дать детям понятие о системе пищеварения, её роли в жизни человека.

2. Формировать осознанно правильное отношение к питанию.

3. Формировать речемыслительную деятельность.

**Предварительная работа:** совместное изготовление с детьми коллажа «Полезные продукты», д/и «Хищники и травоядные».

**Оборудование:** Игрушка Хрюша, плакат системы пищеварения, магнит-яблоко, зеркала по количеству детей, поднос с водой и салфетки для опыта, человеческий силуэт, нарисованный на листе бумаги и разрезанный а прямоугольники, на которых нарисованы продукты питания. Плакат «Полезные и вредные продукты». Карандаши по количеству детей и рабочие листы. Синий, красный маркер.

**Ход занятия:**

**1.** Карманы пришедшего Хрюши набиты фантиками от конфет,- оказывается, он решил накормить конфетами знакомых кошек, а те не стали есть, и он на них обиделся.

-Ребята, скажите Хрюше, едят ли кошки конфеты? А что они едят? Одни животные едят растительную пищу: траву, ветки деревьев. Как называют этих животных? (травоядные). Другие животные питаются мясом? (хищники). Вы знаете таких животных? (ответы детей)

**2.**- Я знаю одного обжору, который ел и несъедобные предметы. Послушайте стихотворение Маршака «Робин Бобин»

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову ,и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу.

Скушал церковь, скушал дом

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

Кто запомнил какие несъедобные предметы съел Робин Бобин?(ответы детей)

-Ребята, животные и люди должны есть только то, что полезно, чтобы не болели животы.

Ребята, у вас наверняка есть то, что вы любите есть больше всего. Давайте узнаем об этом. (Работа в парах). Спросите друг друга. Какие можно задать вопросы? Одни дети любят котлеты, другие-мороженое, одни с удовольствием едят бананы, другие – помидоры .

Ребята, а вы знаете с помощью чего мы чувствуем вкусная еда или нет?

У каждого из нас на языке есть множество маленьких выпуклостей, которые называются вкусовыми сосочками. (Дети смотрят в зеркало на свой язык. ).Благодаря этим сосочкам мы ощущаем вкус пищи, - без них вся еда казалась бы нам одинаковой. Что же потом происходит с пищей? (демонстрирую схему пищеварительного тракта, по которому постепенно передвигается плоскостное яблоко). У зубов тоже важная работа – хорошо разжёвывать пищу. Изо рта пища по пищеводу попадает в желудок, который напоминает мешок. Желудок взрослого человека размером с футбольный мяч, у ребёнка он, конечно поменьше. (дети раскрашивают изображение желудка в рабочем листе).

Мышцы желудка переваривают пищу, измельчая её. Дальше она попадает в тонкую кишку: это длинная, много раз изогнутая тонкая трубка. (раскрашивают в рабочем листе).

На стенках тонкой кишки и желудка находиться много маленьких сосочков, которые выделяют кишечный сок, обрабатывающий пищу. Витамины и полезные вещества, которые были в пище впитываются в стенки тонкой кишки и кровь разносит её по нашим органам, чтобы мы могли двигаться, быть сильными и здоровыми.

Опыт. На подносе находиться небольшое количество воды, дети подходят с салфетками и кладут их на поднос. Затем воспитатель убирает салфетки, воды нет, она впиталась в салфетки). Так витамины попадают нам в организм.

Дальше пища попадает в толстую кишку, к этому времени в ней остаются только вредные вещества и вода. А дальше у нас возникает желание сходить в туалет, где вредные вещества выходят из организма. Нашему организму нужен целый день для того, чтобы пища прошла по всем отделам пищеварительной системы.

Чтобы наш желудок хорошо работал, нам необходимо кушать в определённое время (завтракать, обедать, ужинать) и не пропускать приёмы пищи .Все продукты можно разделить на полезные для организма человека и вредные. Одни дают организму энергию, чтобы можно было двигаться, играть в подвижные игры, бегать и прыгать, хорошо думать и при этом не уставать. Другие делают человека сильным. Третьи защищают его от разных заболеваний. А есть такие продукты, которые можно есть в небольших количествах и только после основной еды – это шоколад, конфеты и другие сладости. Но если изо дня в день есть только один шоколад, то наш организм станет слабым, можно заболеть, начнут портиться зубы.

- Предлагаю построить из «кирпичиков»-продуктов здорового человека.

Чтобы быть здоровым – нужно есть только полезные продукты. Давайте посмотрим на рисунок: полезные продукты обведём красным цветом, а вредные или менее полезные синим. (Работа с плакатом «Полезные и вредные продукты).

Задание «Отгадай загадку» ребус. Из первых букв названий нарисованных предметов составить слово. (Ель, дом, арбуз).

**3.** Давайте в конце занятия вспомним правила приёма пищи, чтобы быть здоровыми и животы не болели:

-мыть руки перед едой.

-хорошо пережёвывать пищу.

- не глотать до тех пор, пока не прожуёшь.

Конспект познавательно-речевого занятия в старшей группе

«Как следует питаться».

Выполнила:

Воспитатель

Мельникова Л.Н

г. Чайковский