**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**центр развития ребенка - детский сад № 50 города Тюмени**

**(МАДОУ ЦРР – детский сад № 50 города Тюмени)**

Конспект интегрированной

познавательно – практической деятельности

**«Приключения в стране Здоровейка»**



Галина Викторовна Булах

музыкальный руководитель

Педагоги старших групп

Тюмень 2022 год

**Цель:** Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

**Задачи:**

1. развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;

2. воспитывать у детей желание выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания.

3. формировать представления детей о вредных продуктов, посредством экспериментальной деятельности.

**Предварительная работа:** Просмотр презентации о здоровом образе жизни в детской библиотеке №5, встреча детей с врачом – педиатром поликлиники №5, разучивание стихов, хоровода, беседа о полезных и неполезных продуктах питания.

**Оборудование:**

компьютер, проектор, экран, презентация, ватман для оформления

стенгазеты; для проведения опытов: чипсы, бумажные салфетки, дистиллированная вода, блюдце, газировка «Кока-кола», жевательные конфеты «Ментос», карамель «Чупа-чупс»,билеты на паровоз, листы А4, цветные карандаши.

**Ход деятельности:**

*К детям в группу приходит Витаминка.*

**Витаминка:** Здравствуйте, ребята! Я очень рады всех вас видеть. Вы любите путешествовать? Я приглашаю вас в увлекательное путешествие, где вы узнаете много нового и интересного. А отправимся мы туда на волшебном паровозике. Вы готовы? Тогда получите свой билет, мы отправляемся (*На экране фрагмент из мультфильма «Паровозик из Ромашково», дети идут в музыкальный зал.*)

**Витаминка:** Куда же мы попали, как вы думаете? Чтобы узнать, где мы оказались, ответьте на вопрос, что на свете дороже всего? (*ответы детей*). Хорошо, давайте проверим, кто из вас был прав. Послушайте интересную историю. (*дети присаживаются на ковер*)

**Витаминка:** В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: "Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях". Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей страны. С тех пор жители страны были здоровы.

Ребята, о чём история? (*о здоровье*).

А что для вас значит быть здоровым? (*ответы детей*).

А как вы думаете, все ли люди одинаково здоровы? (*нет*).

Почему вы так думаете? От чего зависит наше здоровье? (*от правильного питания, от занятий спортом, от закаливания и т.д.*). Очень важно начинать день с зарядки.

***«Я люблю все виды спорта»*** *(музыкальная зарядка)*

**Витаминка:** Как вы уже сказали, очень важным для здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. А нам надо научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Что такое, по вашему мнению, правильное или здоровое питание? (*надо есть много фруктов, овощей, витаминов, чтобы быть здоровыми*). Совершенно верно! Кто догадался, в какой стране мы оказались? (ответы детей).

**Витаминка:**Мы попали в страну Здоровейка.

***Игра «Что здоровье укрепляет, а что разрушает».***

**Витаминка:** Я предлагаю вам поиграть в интересную в игру «Что здоровье укрепляет, а что разрушает». Я называю продукт, если он полезен, то вы хлопайте в ладоши, а если вреден - вы топайте ногами.

(Молоко, рыба, чипсы, кефир, конфеты, морковь, капуста, торт, фанта, лук, яблоко, пепси, огурцы, груша). Молодцы! Все справились. Ребята, как вы думаете, зачем нужно есть много фруктов, овощей и ягод? (*ответы детей*). Действительно, фрукты, овощи и ягоды содержат в себе большое количество витамин. А вы знаете песню про витамины? (*ответы детей*)

***«Песня про витамины»***

1.Витамин А.

Расскажу Вам не тая, как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате, в тыкве, персике, салате.

Съешь меня- и подрастешь,

Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок!

2. Витамин B.

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи –

Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам –

И не только по утрам!

3. Витамин С.

Земляничку ты сорвёшь –

В ягодке меня найдёшь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и в картошке,

В помидоре и в горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

4. Витамин D.

Я – полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силён, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь!

Есть в икре я и в яйце,

В масле, в сыре, в молоке.



**Витаминка:** Ребята, а вы знаете, люди, которые много двигаются, а не сидят на одном месте, намного реже болеют.

***Физминутка «Овощи».***

В огород пойдем, урожай соберем. (Шаги на месте)

Мы моркови натаскаем («Таскают»)

И картошки накопаем. («Копают»)

Срежем мы кочан капусты, («Срезают»)

Круглый, сочный, очень вкусный, (Показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко («Рвут»)

И вернемся по дорожке. (Шаги на месте)

****

**Витамика:** Какие вы знаете правила здорового питания? (*ответы детей*).

Полезные советы здорового питания.

*На экране презентация «Полезные продукты»*

**1 ребенок:** Ешьте овощи и фрукты — они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье портят зубкам настроение.

**2 ребенок:**  Вы не пейте газировку, ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас — он вкусней во много раз!

**3 ребенок:** Кушай овощи, дружок, будешь ты здоровым!  
Ешь морковку и чеснок, к жизни будь готовым!

**4 ребенок:**  Мясо, овощи и фрукты — натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда, это вредная еда.

**Витаминка:** Попробуем доказать пользу или вред продуктов с помощью проведения опытов:

*Опыт с чипсами (по 3 штуки на группу по 4 человека*)

*Опыт. Положить большой чипс на бумажную салфетку и согнуть пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Убрать кусочки чипсов и развернуть салфетку на свету. Она покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы очень жирные, а жирная пища вредна для организма.*

**

*Опыт с газировкой*

*Опыт. Для опыта понадобится бутылка Кока-колы и мятные жевательные конфеты «Ментос». Открываем бутылку газированной воды, опускаем туда несколько конфеток, отходим в сторону. Наблюдаем, как из бутылки вырывается пенный фонтан. Это значит, что образовалось очень много газов и пены. Такое же происходит и в желудке человека, что может вызвать тошноту, плохое самочувствие.*

*Опыт с Чупа-чупсом.*

*Опыт. Карамель «Чупа-чупс» опускаем в стакан с чистой водой. Начинаем е*

*«размешивать» воду. Со временем замечаем, что вода в стакане окрашивается в цвет карамели. Это значит, в карамели содержатся красители.*

**

**Витаминка:** Ребята, в какой стране мы сегодня побывали? С какими секретами здорового питания мы познакомились? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять?

*Витаминка предлагает детям нарисовать своё любимое полезное блюдо.*

*Дети рисуют свое полезное любимое блюдо и рассказывают, почему они считают его полезным. Рисунки прикрепляются на ватман и таким образом оформляется стен – газета “Секреты здорового питания”.*

*Витаминка предлагает вернуться на паровозе в детский сад.*