

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное
учреждение: детский сад №2 общеразвивающего вида

*Конспект ООД по ЗОЖ в
подготовительной группе на тему: «Что
происходит, когда мы едим?»*

Подготовила воспитатель:
Петрова Ю.В.

Г. КИМОВСК

Цель: формировать у детей желание вести здоровый образ жизни

Задачи:

- дать детям представление о том, что пища необходима для жизни человека, закрепить знания детей об основных процессах пищеварения
- развивать интерес к строению человека
- формирование знаний у детей о полезной и неполезной пище
- систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта
- развивать здоровые принципы питания

Словарная работа: расширить словарь дошкольника за счёт слов (пищеварение, пищевод, желудок, толстый и тонкий кишечник)

Оборудование: картинки (рот, язык, зубы, веселый и грустный зуб), валеологический фартук (пищевод, желудок, пищеварительная систем), муляжи фруктов и овощей и других продуктов, две корзины.

Организационный момент:

Приветствие «Мой дружочек»

Здравствуй, здравствуй, мой дружочек!

Как живешь ты?

Как животик?

За руки с тобой возьмемся,

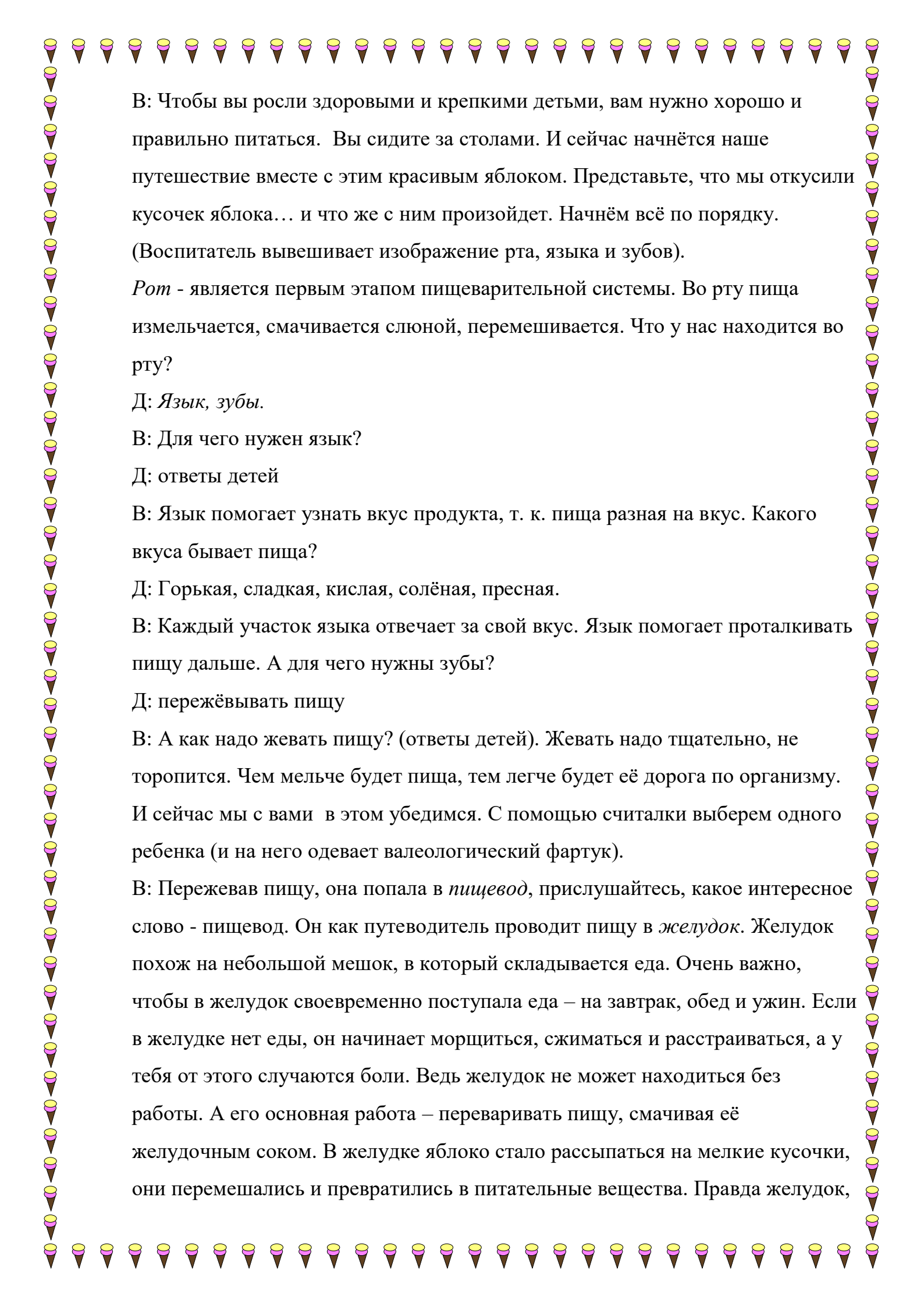
И друг другу улыбнемся!

Основная часть:

В: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие по *пищеварительной системе*, и с нами будет путешествовать это красивое, вкусное и очень полезное яблоко.

В: Все живое на Земле питается. Как вы думаете для чего нам нужно питание?

Д: ответы детей



В: Чтобы вы росли здоровыми и крепкими детьми, вам нужно хорошо и правильно питаться. Вы сидите за столами. И сейчас начнётся наше путешествие вместе с этим красивым яблоком. Представьте, что мы откусили кусочек яблока... и что же с ним произойдет. Начнём всё по порядку.

(Воспитатель вывешивает изображение рта, языка и зубов).

Рот - является первым этапом пищеварительной системы. Во рту пища измельчается, смачивается слюной, перемешивается. Что у нас находится во рту?

Д: *Язык, зубы.*

В: Для чего нужен язык?

Д: ответы детей

В: Язык помогает узнать вкус продукта, т. к. пища разная на вкус. Какого вкуса бывает пища?

Д: Горькая, сладкая, кислая, солёная, пресная.

В: Каждый участок языка отвечает за свой вкус. Язык помогает проталкивать пищу дальше. А для чего нужны зубы?

Д: пережёвывать пищу

В: А как надо жевать пищу? (ответы детей). Жевать надо тщательно, не торопится. Чем мельче будет пища, тем легче будет её дорога по организму. И сейчас мы с вами в этом убедимся. С помощью считалки выберем одного ребенка (и на него одеваем валеологический фартук).

В: Пережевав пищу, она попала в *пищевод*, прислушайтесь, какое интересное слово - пищевод. Он как путеводитель проводит пищу в *желудок*. Желудок похож на небольшой мешок, в который складывается еда. Очень важно, чтобы в желудок своевременно поступала еда – на завтрак, обед и ужин. Если в желудке нет еды, он начинает морщиться, сжиматься и расстраиваться, а у тебя от этого случаются боли. Ведь желудок не может находиться без работы. А его основная работа – переваривать пищу, смачивая её желудочным соком. В желудке яблоко стало рассыпаться на мелкие кусочки, они перемешались и превратились в питательные вещества. Правда желудок,

как и ты, любит поспать ночью, отдохнуть от тяжёлого рабочего дня и очень не любит, когда вы наедаетесь на ночь, ведь когда ты спишь ему приходится всю ночь работать – переваривать пищу. Когда это случается желудок очень возмущается и даже может заболеть.

Из желудка пища попадает в *тонкий кишечник*. Кишечник похож на длинный – предлинный шланг, который очень хорошо скручен. Здесь пища продолжает превращаться в полезные, питательные вещества для твоего организма, благодаря которым ты растёшь и развиваешься. А в *толстом кишечнике* питательные вещества всасываются и остаются только не полезные и не нужные нашему организму. Но для того, чтобы ты рос здоровым и крепким, тебе надо употреблять разнообразную пищу или, как говорят правильно питаться.

В: Давайте немного отдохнем и поиграем.

Физминутка

Чтобы пальчики работали,
Чтобы ручки дружно хлопали,
Чтобы ножки резво топали,
Чтобы ушки слышали, чтобы глазки видели,
Чтобы ротик не стеснялся и красиво улыбался –

Вот для этого, друзья, нам всегда нужна еда.

Дружно скажем: Да-да-да, нам всегда нужна еда.

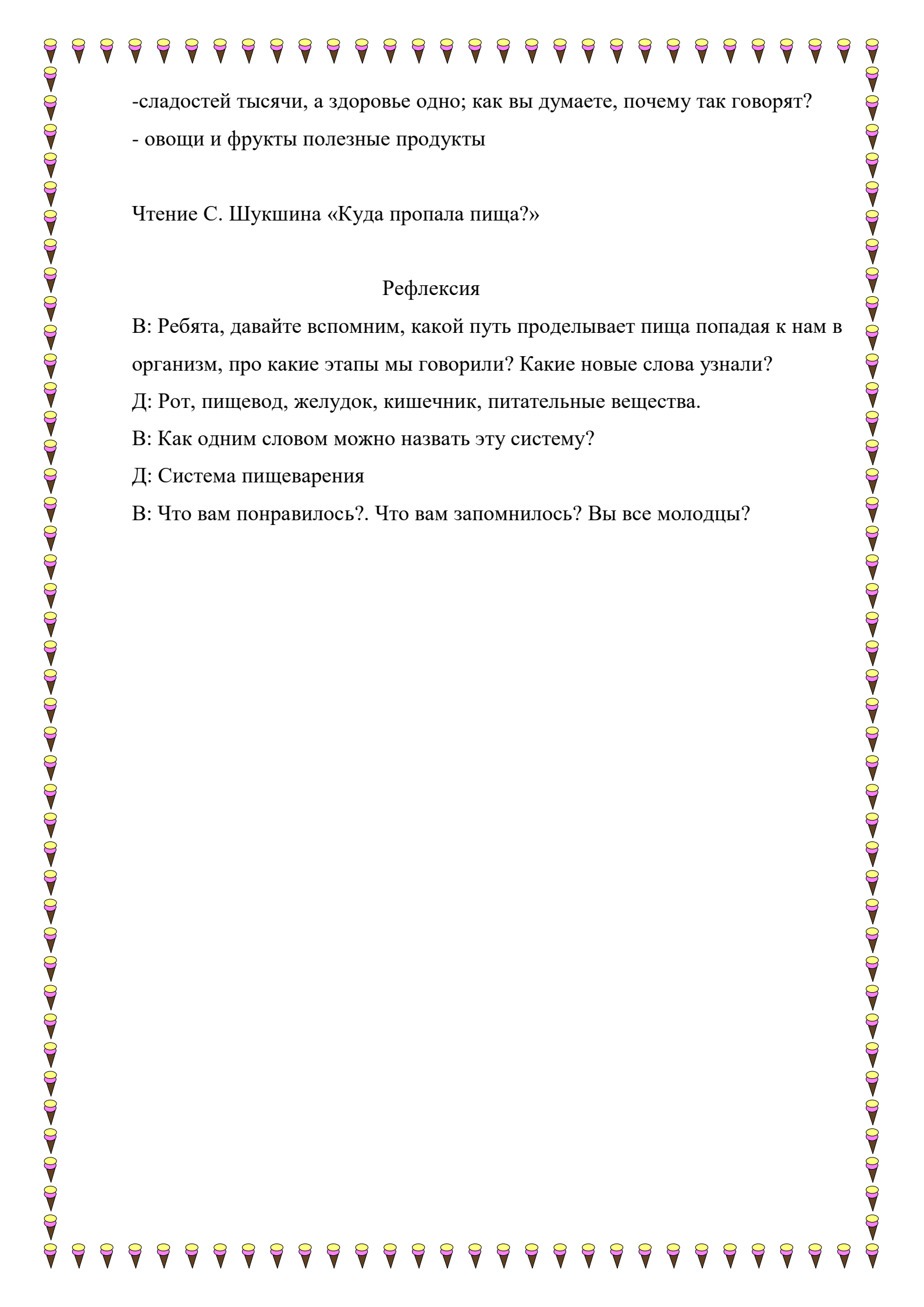
В: Я еще хочу у вас узнать, всякая ли пища полезна?

Д: ответы детей

В: Давайте с вами поиграем в игру «Вредно-полезное». Дети должны найти полезный продукт и положить в корзину с веселый зубом, а вредные с грустным.

В: Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезни. Есть четыре правила здорового питания.

- воздержаться от жирной пищи
- остерегаться острого и солёного



-сладостей тысячи, а здоровье одно; как вы думаете, почему так говорят?

- овощи и фрукты полезные продукты

Чтение С. Шукшина «Куда пропала пища?»

Рефлексия

В: Ребята, давайте вспомним, какой путь проделывает пища попадая к нам в организм, про какие этапы мы говорили? Какие новые слова узнали?

Д: Рот, пищевод, желудок, кишечник, питательные вещества.

В: Как одним словом можно назвать эту систему?

Д: Система пищеварения

В: Что вам понравилось?. Что вам запомнилось? Вы все молодцы?