

## Про здоров'я, друже, дбай — корисну їжу ти вживай

Конспект заняття для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями зору

### ЗАВДАННЯ:

- *поглиблювати* знання дітей про корисні та шкідливі для здоров'я продукти харчування;
- *виховувати* свідоме ставлення до власного здоров'я;
- *формувати* уявлення про залежність стану здоров'я від фізичної активності;
- *удосконалювати* рухові навички;
- *розвивати* зорове та слухове сприймання, тактильні відчуття;
- *збагачувати* практичний досвід дітей, заохочувати їх до пошуково-дослідницької діяльності;
- *активізувати* словник дітей за допомогою промовляння віршів, прислів'їв, утворення прикметників від іменників тощо.

### ОБЛАДНАННЯ ТА МАТЕРІАЛИ:

- картки із зображеннями продуктів харчування, зокрема овочів;
- пляшка із солодкою газованою водою;
- жовтий та чорний столики;
- ватні тампони та пінцет для кожної дитини;
- лійки, стаканчики та ложки для кожної дитини;
- цукор;
- яблука для кожної дитини;
- корзини;
- свіжі овочі або їх муляжі;
- два казани або дві каструлі.

### ХІД ЗАНЯТТЯ:

Вихователь:

Діти, уявіть, що ми з вами прийшли до супермаркету. Нагадаю вам, які продукти тут можна купити. Стежте за указкою.

#### Гімнастика для очей

На робочій дошці розміщені зображення різних продуктів харчування. Вихователь, називаючи кожен продукт, вказує на його зображення указкою. Діти стежать за нею.

Вихователь:

А тепер послухайте історію про одного хлопчика. Учора Юрчику виповнилося шість років. Разом зі своєю бабусею та друзями — Наталочкою й Сашком — він пішов до кафе. Бабуся сказала: «Юрчику, замов для своїх гостей усе найкраще». Юрчик і замовив: кожному по

Освітній педагогічний портал:

<https://urokok.com.ua>

великій пляшці солодкої газованої води, морозиво й один на всіх величезний торт. Бабуся аж за голову схопилася, коли все це побачила, і промовила: «Хіба ж таке можна їсти?».

*Під час розповіді вихователь демонструє портрети персонажів та зображення продуктів.*

Вихователь:

Діти, як ви гадаєте, чому так злякалася бабуся Юрчика, коли побачила стільки солод-кого на іменинному столі? *(Відповіді дітей.)*

Аби переконатися, що солодка газувана вода шкодить здоров'ю, проведемо дослід.

#### Дослід «Вуглекислий газ»

Вихователь роздає кожному з дітей по пластиковому стаканчику та чайній ложечці. Відтак називає, які дії мають виконувати діти.

Вихователь:

Зараз я кожному з вас наллю у стаканчики солодку газувану воду. Помішайте її ложечкою. Що ви бачите? *(Утворюється багато бульбашок.)* Так, бульбашки — це вуглекислий газ. Проникаючи в організм у надмірній кількості, він зазвичай спричиняє дискомфорт: живіт надувається, як повітряна кулька, починає боліти. До того ж солодку газувану воду зазвичай фарбують хімічними барвниками. Щоб у цьому переконатися, проведемо ще один дослід.

#### Дослід «Хімічні барвники»

Вихователь роздає кожній дитині по пінцету, ватному тампону, стаканчику та лійці. Відтак називає, які дії мають виконувати діти.

Вихователь:

Візьміть пінцетом ватний тампон. Якого він кольору? *(Білого.)* Покладіть ватний тампон у лійку та поставте її у стаканчик. Зараз я наллю солодкої газованої води в лійку. *(Наливає напій.)* Дістаньте тампон пінцетом. Що з ним сталося? *(Відповіді дітей.)* Так, він змінив колір — став коричневим. Це наглядно свідчить, що воду пофарбували хімічним барвником. А будь-які хімічні барвники, запам'ятайте, шкодять здоров'ю людини — вода, що їх містить, може викликати біль у животі, нудоту чи навіть алергію.

Діти, за смаком ця вода солодка, але цукор у ній несправжній. Замість цукру додають його замітники, що значно солодші за справжній цукор. Погляньте-но, скільки цукру насправді міститься в одному стакані солодкої газованої води. *(Вихователь кладе у стакан 4 чайні ложки цукру, діти рахують.)*

#### Вправа на зняття зорової втоми

Вихователь:

Діти, заплющіть очі й уявіть, що ви випили одну склянку солодкої газованої води. А тепер розплющіть очі. У ваш організм потрапило чотири чайні ложки цукру. Заплющіть очі. Солодка газувана вода спрагу практично не втамовує, тому ви випили ще одну склянку. Розплющіть очі. Ще чотири ложки цукру потрапило до вашого організму. Заплющіть очі. Деякий час минув, ви випили ще одну склянку солодкої газованої води. А тепер розплющіть

Освітній педагогічний портал:

<https://urokok.com.ua>

очі й порахуйте, скільки всього ложок цукру ви спожили. *(За допомогою картинок діти вираховують кількість цукру, який вони уявно спожили.)*

Що поганого може статися з людиною, якщо вона вживатиме забагато цукру? *(Відповіді дітей.)* Так, людина страждатиме від зайвої ваги — не зможе бігати, стрибати, їй буде важко ходити, дихати, навіть думати. А ще вона матиме проблеми зі сном. У народі існує прислів'я: «Солодко їсться, та погано спиться». *(Діти повторюють прислів'я.)* Отже, щоб залишатися стрункими й добре почуватися, варто помірно вживати цукор і обов'язково займатися фізкультурою та спортом. Тож пропоную влаштувати фізкультхвилинку.

#### Фізкультхвилинка

Вихователь зачитує слова фізкультхвилинки та виконує відповідні рухи. Діти повторюють за ним.

Встанем разом на хвилинку, зробимо фізкультхвилинку:

Руки вгору, руки вниз, вправо, вліво нахились,  
Сіли, встали, сіли, встали, як зайчата, пострибали,  
Ніжками потупотіли, у долоньки поплескали,  
Веселенько усміхнулись, до роботи повернулись.

Вихователь:

Отже, ми з вами з'ясували, що солодка газована вода шкодить здоров'ю. Тож поставимо пляшку з цим шкідливим напоєм на чорний столик.

А тепер поміркуйте, будь ласка, що спільного між зубною щіткою та яблуком? *(Відповіді дітей.)* Так, яблуко, як і зубна щітка, зміцнює зуби й очищує їх від мікробів та решток солодошів. Отже, яблука смачні та ще й для зубів корисні. Пропоную вам пограти в цікаву гру. *(Вихователь розповідає правила мовленнєвої гри.)*

#### Мовленнєва гра «Яке яблуко?»

Діти називають ознаки яблука, відповідаючи на запитання: «Яблуко яке?». Вихователь викладає на стіл стільки яблук, скільки слів-ознак назвали діти. Правило гри: не перебивати одне одного й не повторювати ознаки, які вже були названі. *(Відповіді дітей: корисне, велике, маленьке, жовте, зелене, різноколірне, червоне, рум'яне, солодке, кисле, смачне, запашне, кругле, гарне, тверде, хрумке, блискуче.)* Відтак вихователь просить дітей порахувати, скільки яблук на столі.

Вихователь:

Отже, яблука — корисний для здоров'я фрукт. Вони зміцнюють зуби та очищують їх від мікробів і решток солодошів, насичують організм вітамінами. Поставимо кошик із яблуками на жовтий столик.

Для здоров'я людини корисні не лише фрукти, а й овочі. Чи знаєте ви, чим саме корисні овочі? *(Відповіді дітей.)* Нумо пограємо в гру.

#### Гра «Збери овочі»

Діти утворюють дві команди. Вихователь показує кожній команді її «город» — ого-роджену ділянку зали, де на підлозі розкидані вирізані з паперу овочі. За правилами гри команди мають збирати овочі кожна на своєму городі і класти в корзину. Перемагає та команда, яка швидше збере всі овочі в корзину.

Вихователь:

Молодці, діти! Вправно і дбайливо зібрали корисні для здоров'я овочі. А чи пригадаєте ви прислів'я про користь овочів для нашого здоров'я? Нагадаю вам кілька:

Часник сім хвороб лікує.

Цибуля — перша приправа до різної страви: і до вареної, і до смаженої, і до чорного хліба, і до білого сала.

Діти, як ви знаєте, із овочів можна готувати багато смачних і корисних для здоров'я страв, зокрема салати. Зазначу, що найбільше вітамінів міститься в сирих, необроблених овочах, тож салати зі свіжих овочів — дуже вітамінна страва.

#### Вправа на зняття зорової втоми

Вихователь:

Заплющіть очі. Уявіть салат із хрумкої, смачної капусти. Розплющіть очі. Знову заплющіть та уявіть салат із зелених огірочків і соковитих червоних помідорів. Розплющіть очі. Заплющіть їх знову та уявіть салат із жовтим, зеленим, червоним перчиком і запашною цибулькою. Розплющіть очі. Ми не дарма уявляли салати. Зараз ми разом приготуємо овочевий салат. Але спочатку зробимо пальчикову гімнастику.

#### Пальчикова гімнастика «Квашена капуста»

Вихователь разом з дітьми імітують дії, про які йдеться у віршику:

Порубаємо капусту: вжик, вжик, вжик.

Потремо туди морквину: шик, шик, шик.

Будем сіллю посипати: пш, пш, пш.

Потім ще й руками м'яти: жим, жим, жим.

А коли прокисне, будемо капусту їсти: хрум, хрум, хрум.

#### Вправа «Готуємо салат»

Вихователь:

Розгляньте зображення овочів на картках, що лежать у вас на столі. На іншому аркуші ви бачите зображення тарілки. Виберіть три різних овочі для приготування салату на свій смак. Покладіть картки із зображеннями цих овочів на аркуш із зображенням тарілки та проведіть лінії від обраних овочів до тарілки. Потім ми обговоримо, у кого з яких овочів приготований салат.

*Діти виконують вправу під музичний супровід, відтак вихователь проводить з ними бесіду.*

Вихователь:

Діти, розкажіть по черзі, які овочі ви обрали для приготування овочевого салату? (Відповіді дітей.) Чому ніхто з вас не додав до свого салату грушу, яблуко чи персик? (Відповіді дітей.)

Освітній педагогічний портал:

<https://urokok.com.ua>

Так, груша, яблуко, персик — це фрукти, а для приготування овочевого салату нам потрібні лише овочі. А з фруктів ліпше приготувати щось солодке й корисне для здоров'я, наприклад компот.

До речі, діти, пам'ятаєте вірш про кошеня, яке варило компот? (*Вірш розповідає хтось із дітей за бажанням або сам вихователь.*)

Кошеня компот варило,  
Дуже лапки натомило.  
Узяло відро води  
Солі вкинуло туди.  
Цілих тридцять картоплин,  
Капустину й п'ять морквин.  
Покришило залюбки  
Два червоних буряки.  
Добре все було, та от —  
Вийшов... борщ, а не компот.  
*(Євген Желєзняков)*

Вихователь:

Діти, щоб бути здоровими, недостатньо лише споживати корисну їжу, треба ще й багато рухатися. У народі кажуть: «Рух — це здоров'я». Тож зараз ми з вами пограємо в гру-естафету.

#### Гра-естафета «Хто швидше зварить борщ»

Діти об'єднуються в дві команди та шикуються в колони. Перші гравці обох команд біжать до кошика, беруть один овоч, повертаються назад і, поклавши його в казан/каструлю, передають естафету наступним гравцям. Естафета триває доти, доки всі овочі не опиняться в казані/каструлі. Перемагає та команда, яка першою перенесла всі овочі.

Вихователь:

Молодці, діти. А чи знаєте ви прислів'я про борщ? Якщо не пригадуєте, я нагадаю вам:

Добрий борщик, та малий горщик.  
Борщ і капуста — хата не пуста.  
Борщ і каша — їжа наша.  
Я люблю всякий борщ, аби з м'ясом.

Прошу вас підійти до столика із продук-тами.

*Діти підходять до столиків із продуктами.*

Вихователь:

Діти, у народі кажуть: «Людина їсть, щоб жити». Аби жити здорово, ми маємо правильно харчуватися. Зокрема, як ми з вами сьогодні з'ясували, варто обмежити вживання солодких газованих напоїв, адже вони шкідливі для нашого організму. Торти з кремом, морозиво — це смачно, але чи слід їсти їх так багато, як Юрчик із друзями? (*Відповіді дітей.*) Так, не забувайте, що солодощі слід вживати потроху й не часто. Якщо після вживання солодкої їжі немає можливості одразу почистити зуби, слід з'їсти яблуко.

Освітній педагогічний портал:

<https://urokok.com.ua>

Щоб бути здоровими, щодня слід їсти корисну їжу — овочі, фрукти та страви з них. Перед їжею не забувайте мити руки з милом. Скажіть-но мені, для чого потрібно мити руки з милом? *(Відповіді дітей.)* А щоб від солодкої їжі ви не стали кругленькими, як повітряні кульки, маєте багато рухатись: бігати, ходити, стрибати, кататися на велосипеді.

Молодці, діти, ви добре попрацювали сьогодні на занятті! Сподіваюся, ви міцно засвоїте ці поради й щодня будете їх дотримуватися, аби завжди бути здоровими. А тепер мийте руки, і я пригощу вас смачними, корисними для здоров'я фруктами.

*Діти йдуть до умивальників мити руки, відтак смакують фруктами.*