**Цель:** создание условий для формирования познавательной деятельности через опыты и эксперименты.

**Задачи:** 1.Систематизировать представления детей о здоровье, секретах здоровья, способах сохранения здоровья, о здоровом образе жизни.

2. Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

3. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** ТСО,презентация,наглядность, яблоки – наглядность, бумага, чипсы, кока – кола, пинцет, монеты, стаканы, яичная скорлупа, салфетки, салфетки влажные, яблоки, пластиковая тарелка, нарукавники, глитер.

**Форма проведения:** беседа – практикум.

**Ход занятия.**

1. **ППН**

Здравствуйте ребята. Я очень рада вас видеть. У меня сегодня отличное настроение и я это настроение передаю Вам (дую на ладошку и передаю детям).

Ловите его в свои ладошки (дети закрывают свои ладошки).

- Давайте подарим всем гостям отличное настроение: «Раз, два, три, настроение

подари» (дуют на ладошки.) Молодцы! Садитесь!

1. **Сообщение темы и цели занятия.**

Ребята обратите внимание на экран. Для того чтобы узнать о чем мы сегодня

будем с вами разговаривать, вам необходимо разгадать ребус. **Слайд № 2**

Так о чем мы сегодня будем беседовать?

**-** Правильно, сегодня мы поговорим о здоровье, узнаем какие секреты здоровья

существуют и что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье. Тема занятия:

«Секреты здоровья».

1. **Вводная беседа.**

- Ребята, кто знает, что такое здоровье? (Ответы воспитанников)

- Здоровье – это хорошее физическое состояние, самочувствие, настроение.

- Может кто - то из вас знает секреты здоровья? Что нужно делать, чтобы

быть здоровым?

-Чтобы узнать, что это за секреты здоровья вам нужно отгадать загадки, но эти

загадки спрятались в яблоках у нас в классе. Т.е. вам нужно сначала найти яблоко, а

потом угадать что же там за секрет здоровья.

1. **Работа по теме занятия.**

**Поиск яблок. Загадки.**

**1)** Если вы пришли с прогулки,  
Нужно быстро … *(вымыть руки)*.

- Какой это секрет? Конечно это секрет личной гигиены.

 Ребята, гигиена направлена на поддержание чистоты. Что нужно делать? (Мыть руки с мылом, умываться по утрам и вечерам, чистить зубы, аккуратно укладывать волосы). Молодцы ребята! Ищем следующее яблоко.

**2)** Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... *(спорт)*

- Какой это секрет здоровья? Секрет активности. Спорт и физическая активность помогают вырасти сильными, крепкими и здоровыми.

**3)** Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Очень важен …*(режим дня)*

- Режим ребята – это основа здорового образа жизни. Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени. Он воспитывает организованность, волю, дисциплинированность. Правильно спланированный режим дня поможет вырасти вам сильными, крепкими, здоровыми.

**4)** Чтоб простуды не бояться,  
Нужно с детства … *(закаляться)* – правильно это секрет здоровья «Закаливание».

- Как мы уже говорили, вода очищает наше тело, контрастное обливание помогает закалить организм.  
**5)** Чтоб со здоровьем не расстаться,  
Надо правильно … *(питаться)*. Правильно ребята, молодцы.

- Ребята, что вы знаете о правильном питании? (употреблять полезные продукты, питаться по режиму). Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровыми и сильными? Правильно фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть полезные вещества, витамины)*

- Да действительно эти продукты – основные источники витаминов и минеральных веществ. Поэтому очень важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

-Ребята, а вы знаете, что у каждого витамина есть свой домик. Давайте познакомимся с ними поближе. Для этого я предлагаю вам поиграть в игру «Найди домик».

Это домики самых главных витаминов – А, В, С.

Вам нужно из предложенных картинок продуктов выбрать те, в которых много витамина А и прикрепить их в домик витамина «А», так же «В», «С». (Дети поочередно выбирают картинки на столе и расселяют по домикам).

- Какие продукты живут в домике витамина «В».

- Какие продукты живут в домике витамина «С».

Правильно, молодцы ребята. Витамины укрепляют наш организм. Нужно есть больше овощей и фруктов. На следующих занятиях мы познакомимся с другими витаминами.

1. **Физминутка**
2. **Практическая часть.**

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут нанести вред здоровью человека, а особенно ребенка. **Слад № 3**

Это жирная, жаренная и острая пища. Чипсы, сухарики, сладкие газированные напитки, конфеты, булочки, шоколад и другие.

И чтобы убедиться в этом, сегодня мы отправимся в нашу экспериментальную лабораторию.   **Слайд № 4 «Лаборатория»**

-Что такое лаборатория? Это то место, где проводят опыты, эксперименты, делают открытия, создают новые лекарства для борьбы с болезнями).

-Кто там работает? (учёные, лаборанты, научные сотрудники, фармацевты).

-Какие предметы нужны для проведения опытов?   (пробирки, колбы, микроскопы, мерные стаканы, специальная посуда, лупы, перчатки; специальные очки, для опасных опытов).

-А что нужно сделать, перед тем как зайти в лабораторию (надеть специальную одежду).

**-** Сегодня я предлагаю вам побыть в роли ученых, надеть специальную одежду, зайти в лабораторию, подойти к столу.

- Во время проведения опытов,  экспериментов нужно соблюдать правила. Посмотрите на экран,  давайте их прочитаем.

**Слайд № 5 «Правила»**.

Итак, ребята, теперь, когда мы вспомнили правила поведения в лаборатории, давайте начнем!

* **Опыт № 1 «Чипсы»**

- Ребята посмотрите, что это? (Чипсы) Чипсы – это вредная, или полезная еда? (Вредная) А давайте проведем эксперимент с чипсами и посмотрим, правда ли, что чипсы вредная еда.

Положим чипсы на лист бумаги и согнем его пополам, раздавив их. Теперь уберем кусочки чипсов и посмотрим на бумагу. Бумага покрылась жирными пятнами. Это можно объяснить тем, что чипсы жирные. Чем больше жира содержит продукт, тем он вреднее для человека.

* **Опыт № 2 «Кока – кола».** Для следующего опыта нам понадобилась кока – кола. Влияние *«****Кока-колы****»* на яичную скорлупу *(****опыт подготовлен заранее****)*.

Давайте узнаем, правда ли, что *«****Кока-Кола****»* опасна для наших зубов? По своему составу яичная скорлупа похожа с нашими зубами. Ребята вспомните, что мы делали с вами на прошлом занятии. **Слайд № 6**

Ответы детей: мы в один стакан налили *«****Кока-Колу****»*, а в другой – воду. В оба стакана положили скорлупу от куриных яиц.

Теперь давайте достанем скорлупу и посмотрим, как изменилась скорлупа у яиц. Какой вывод мы можем сделать?

Ответы детей: Скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась. Правильно, от *«Кока-Колы»* зубы, так же как и яичная скорлупа, могут темнеть и портиться.

* **Опыт № 3** Влияние *«****Кока-колы****»* на металлические предметы. (Заранее)

Для следующего опыта нам понадобились тусклые металлические монеты: посмотрите на экран. **Слайд № 7**

В стакан с *«Кока – Колой»* мы положили темные монеты.

Ребята давайте вернемся к нашему эксперименту. Как вы думаете, что произошло с монетами? *(предположения детей)*. Теперь…, вытащим монетку и потрем ее тряпочкой. Что стало с темной монеткой? Посмотри на нее. *(Монетка посветлела, заблестела)*. Какой вывод можно сделать после этого **опыта**? *(Ответы детей)*. Мы сделали правильный вывод, ведь если *«****Кока-Кола****»* с легкостью удаляет грязь и потемнение, то она так же легко может разъедать стенки нашего желудка.

**Слайд № 8** Ребята, какой же вывод можно сделать из наших экспериментов? Вредно употреблять сладкие газированные напитки, в чипсах много жира – это вредная еда.

* **Опыт № 4** «Как передаются микробы от человека к человеку»

**-** Ребята мы с вами сегодня много говорим о вредной и здоровой пище, о секретах здоровья, скажите, а что нужно делать, перед едой?

Правильно, конечно же, мыть руки с мылом. На столе лежит лист с глитером.

Перед проведением опыта педагог наносит себе на ладони глитер. Давайте представим, что блестки это микробы на моих руках.

А сейчас предлагаю вам поздороваться со мной за руку, а теперь посмотрите на свои ладошки. Дети видят на них следы блесток. Делается вывод о том, как точно также при контакте с другим человеком (или с предметом, с животным) передаются невидимые микробы.

Давайте вытрем наши ладошки влажными салфетками. Не все блестки убираются, поэтому перед едой обязательно мыть руки с мылом. После занятия мы обязательно сходим помыть руки с мылом.

На сегодня работа в нашейлаборатории закончена (дети снимают нарукавники). Проходите на свои места.

1. **Рефлексия. Итог занятия.**

Ребята, для вас полезна была сегодняшняя беседа? Расскажите о своих впечатлениях от нашей беседы по карте достижений. Давайте вспомним секреты здоровья, о которых мы сегодня узнали.

- Молодцы ребята, сегодня вы все хорошо поработали на занятии и показали свои знания.

**-** Чтобы быть здоровым, крепким,

Вам совет даю нехитрый:

Уважайте вы продукты,

Ешьте овощи и фрукты.

Я хочу угостить вас вкусными и очень полезными фруктами – яблоками.

**Слайд № 9** Все вы были молодцы, всем спасибо! Занятие окончено.