

**Конспект практического занятия (мастер-класса)  
по здоровьесбережению с элементами  
познавательно-исследовательской деятельности  
в старшей группе по теме:  
"Полезен или вреден лимон"**

**Дата проведения:** 18.02.2021г.

**Воспитатель:** Чистякова Оксана Сергеевна

**Место проведения:** МДОУ детский сад «Солнышко»

**Возрастная группа:** старшая группа (5-6 лет)

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

**Форма совместной деятельности:** игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская.

**Форма организации:** игра – путешествие (подгрупповая, фронтальная, индивидуальная).

**Описание материала:** Предлагаю вам конспект непосредственно образовательной деятельности для детей старшей группы "Полезен или вреден лимон". Этот конспект будет полезен, так как в нем затронута тема здоровья детей.

**Цель:** Формирование навыков здоровьесбережения детей, через познавательно – исследовательскую деятельность.

**Приоритетная образовательная область:** «Познавательное развитие»

**Программные задачи:**

- Уточнить и расширить представление о фруктах, их форме, вкусе, поверхности, цвету;
- Закреплять умение классифицировать предметы по нескольким признакам.
- Сформировать у детей представление о том, что во фруктах есть витамины, которые полезны человеку для укрепления здоровья;
- Закреплять знания о свойствах воздуха
- Развивать логическое мышление
- Вызывать интерес к экспериментированию.
- Совершенствовать умение анализировать объект путём сравнения и классификации, делая выводы в ходе исследовательской деятельности.
- Расширять перспективы развития поисково-познавательной деятельности детей путём включения их в мыслительные, моделирующие и преобразующие действия.

Задачи в интеграции:

**Образовательная область:** «Физическое развитие»

**Программные задачи:**

- развивать физические качества;
- развитие зрительного внимания и восприятия, общей моторики, координации речи с движением.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- обеспечить двигательную активность в ходе проведения практического занятия;

- формировать знания детей о здоровье и умении оберегать, поддерживать и охранять его.

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Образовательная область: «Социально-коммуникативное развитие»**

**Программные задачи:**

- развивать игровую деятельность;

- формирование навыков сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности, самостоятельности, инициативности, ответственности, воспитание любви к природе;

**Образовательная область: «Речевое развитие»**

**Программные задачи:**

- развивать связную речь у детей.

- расширять и активизировать словарный запас по данной теме; учить правильно употреблять существительные в единственном и множественном числе.

- закреплять умение использовать в речи простые распространённые и сложноподчинённые предложения;

- формировать умение принимать участие в беседе, выражать своё мнение, прислушиваться к мнению товарищей.

**Словарная работа:** Существительные: — фрукт, дерево, лимон, кожура, косточка, семечка, мякоть, корка, яблоко, урожай, полив.

Прилагательные: — желтый, большой, маленький, овальный, вытянутый, гладкий, шершавый, мягкий, твердый, душистый, ароматный, спелый, вкусный, кислый, сочный, созревший, полезный, витаминный, фруктовый.

**Оборудование и материалы:** 2 стола, 2 больших подноса, фломастеры, кусочки ткани, одноразовые ложечки, 2 лимона, яблоко, заварка чая, емкости для воды, плоски с землей, слайды с изображением вредных и полезных свойств лимона, проектор, презентация.

## **ХОД ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ:**

### **1. Вводная часть**

**Воспитатель:** Ребята, я сегодня пришла в группу, а у нас стоит эта коробочка. Это кто-то из вас принес ее? Закрыта. Написано что-то.

Читают: Секрет!

**Воспитатель:** Чей интересно это секрет?

**Воспитатель:** Здесь еще письмо, давайте прочитаем.

**Письмо:**

Попал к вам в группу не случайно.

Буду оздоравливать вас

Даже в зимние, холодные деньки.

Коробочка с подсказками поможет узнать, как меня зовут.

И вам я раскрою секреты!

Только попрошу, не ошибитесь,

Очень важно – верный путь найти!

**Воспитатель:** Открывает коробку, дети берут карточки - подсказки.

Ребята посмотрите на карточки, что бы вы сказали о предмете какой он?

( шершавый, желтый, овальный, сочный, ароматный, кислый, витаминный, съедобный, большой и маленький, растет на дереве.....)

**Воспитатель:** Мы использовали все подсказки?

Ваши предположения, что же это?

**Ответы детей:** Лимон.

Слайд №1

(Воспитатель достает из коробки плод лимона)

**Воспитатель:** Молодцы! Вы точно узнали!

**Воспитатель:** Давайте рассмотрим целые лимоны. Какие они?

**Ответы детей:** (шершавые, желтые, овальные, сочные, ароматные, кислые, витаминные, съедобные.....)

**Воспитатель:** Возьмите дольки лимона и рассмотрите.

(Дети берут дольки лимона и рассматривают)

**Воспитатель:** Из каких частей состоит плод?

**Ответы детей:** (кожура, мякоть, косточки)

**Воспитатель:** Какая кожура? Какая мякоть? Какие косточки?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** В письме еще говорилось о здоровье. Ребята, как вы думаете, лимон нам помогает сохранить здоровье? (ответы детей)

Да, у него много секретов. А вам хотелось бы их узнать? (ответы детей)

А чтобы узнать секреты, мы сегодня с вами можем отправиться на необычную кухню. Все сотрудники необычной кухни всегда надевают фартуки и шапочки. Потому что на необычной кухне должна соблюдаться чистота.

(дети надевают фартуки и шапочки подходят к столу и садятся на стульчики).

Слайд №2 (картинка необычной кухни)

## **2. Основная часть**

**Опыт№1:** «Яблоко и лимон – друзья?».

Мы разделили яблоко на две части, положите их на блюдце и выдавите немного лимонного сока на одну из частей. Оставим на некоторое время.

**Опыт№2** «Много витаминов можно кушать?»

**Воспитатель:** Ребята лимон по вкусу какой?

**Ответы детей:** Кислый.

**Воспитатель:** А почему он кислый?

**Ответы детей:** Витамин «С»

**Воспитатель:** А для чего нам нужен витамин «С»?

**Ответы детей:** Чтобы не болеть, быть здоровыми, укреплять силы, иммунитет и т.д.

**Воспитатель:** Все верно, лимон очень полезен. Но витамины вам могут давать только мамы.

**Воспитатель:** Возьмите шарик и брызните на него соком кожуры лимона.

Что произошло и почему?

**Ответы детей:**

**Воспитатель:** Все дело в том, что в цедре (кожуре) цитрусовых растений содержится эфирное масло, поэтому, брызгая на шарик соком кожуры, вы просто растворяете его, и он лопается.

**Выводы детей:** Много и самостоятельно кушать витамины нельзя.

**Опыт №3** Лимон осветляет чай. И «Лимон-пятновыводитель»

**Воспитатель:** Если пить чай с лимоном, то также будешь укреплять свое здоровье, меньше болеть.

Положите дольку лимона в заваренный чай. Что вы увидели?

**Ответы детей:** Цвет его изменился. Он стал светлым.

**Воспитатель:** Почему?

**Ответы детей:** Лимон осветлил чай, т.к. в нем содержится кислота.

**Выводы детей:** Чай осветляется лимонным соком и лимон усиливает его питательные и целебные свойства.

#### **Опыт № 4.**

**Воспитатель:** Поскольку под действием лимона чай светлеет, у меня возникла идея, можете мне ее проверить?

**Воспитатель:** Нарисуйте фломастером черту на ткани

**Воспитатель:** Попробуем вывести лимонном черту от фломастера на ткани.

**Воспитатель:** На нарисованную фломастером черту на ткани капните лимонный сок на эту черту.

Что произошло?

**Ответы детей:** Черта исчезла.

**Выводы детей:** Лимон можно использовать как пятновыводитель.

**Воспитатель:** Лимон можно использовать как безопасный пятновыводитель.

#### **Опыт №5 «Можно ли пить лимонный сок?»**

**Воспитатель:** Давайте проверим.

Возьмите яичную скорлупу. Она состоит из кальция, как и наши зубы.

Я заранее измельчила ее. Возьмите ложечки и насыпьте себе немного порошка яичной скорлупы в крышечки, выжмите немного лимонного сока. Что происходит?

**Ответы детей:** Шипит скорлупа.

**Воспитатель:** Она состоит из кальция, как и наши зубы. Так можно ли пить чистый лимонный сок?

**Ответы детей:** Можно, только потом надо прополоскать рот водой.

**Выводы детей:** Лимонный сок может разрушить зубы.

**Возвращаемся к опыту №1:** Посмотрим на яблоко, что - то изменилось?

**Ответы детей:** Часть яблока не смоченная лимонным соком потемнела. А часть яблока, смоченная лимонным соком, осталась такой же светлой. **Воспитатель:**

Лимонный сок защищает плёнкой, и кислород не смог добраться до железа.

**Выводы детей:** Лимонный сок защищает, яблоки от потемнения.

### **3.Заключительная часть**

Слайд №3 (таблица )

**Воспитатель:** Мы узнали много о свойствах лимона. Давайте поставим плюс за полезное и знак минус если это свойство вредное.

( Дети с воспитателем вспоминают свойства с которыми они знакомились по порядку и называют знак, а воспитатель при помощи «указки» от интерактивной доски выставляет знаки +и -)

### **4.Итог:**

**Воспитатель:** Вы сегодня были внимательные, прилежно и дружно трудились и лимона секреты вам сегодня открылись.

Вам хочется, чтобы у вас дома росло лимонное дерево?

**Ответы детей:** Да.

Слайд №4 (Лимонное дерево)

Давайте посадим его, чтобы вы и ваши родные всегда были здоровы.

(Дети берут кусочки с землей и сажают семена лимона.)