

Конспект
«Овощи и фрукты – витаминные продукты»
для старшей группы

Шобонеева В.М.

Цель:

дать детям знания о витаминах, об их свойствах и их роли в организме человека.

- закреплять и углублять знания детей о значении витаминов;
- Задачи:
- систематизировать и обобщать представление детей о пользе овощей и фруктов;
 - совершенствовать умение детей составлять короткий рассказ;
 - формировать умение самостоятельно, под словесным контролем воспитателя, производить посадку лука;
 - воспитывать желание заботиться о своём здоровье.
 -

Предварительная работа:

- беседа о здоровой пищи,
- беседа «Друзья - витамины»,
- дидактическая игра «Узнай на вкус».

Ход:

- Дети для нас пришло письмо от Карлсона.

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенья и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».

- Дети правильно ли Карлсон составил меню? Почему?

- Сейчас мы с вами пойдём в магазин и выберем продукты для него (дети выбирают карточки с изображением овощей и фруктов).

- Почему вы выбрали именно эти продукты?

Дети: в них содержится много витаминов.

- А какие вы знаете витамины и для чего они нужны?

Дети: Витамин «А» - он нужен чтобы расти, чтобы зрение было хорошим. Его можно найти в молоке, моркови и зелёном луке.

Витамин «С»- заживляет раны, помогает справиться с болезнями. Он прячется в чесноке, капусте, луке и во всех ягодах.

- А для чего нужен витамин «Д»?

Дети: Витамин сохраняет зубы, укрепляет кости. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге и у солнышка есть этот витамин.

- Правильно дети, ягоды, фрукты и овощи – это основные источники витаминов. Витамины не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только с пищей. Вот почему овощи, ягоды и фрукты должны быть ежедневно на нашем столе. А сейчас поиграем в игру. Вы должны узнать, в каких продуктах содержатся известные вам витамины.

Игра «Аскорбинка и её друзья».

- Молодцы дети! Правильно определили продукты в которых содержатся знакомые вам витамины. Но вы должны знать, что перед едой фрукты и овощи надо обязательно мыть водой, так как там содержатся микробы, которые вызывают различные болезни.

Физминутка «Вершки и корешки».

- Я буду называть овощи, если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, а если наземные вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, огурец, помидор, свёкла, репа, тыква).

- Дети вспомните, какие вы знаете загадки об овощах?

Дети: загадывают загадки.

- Посмотрите, овощи ожили и пришли в гости (дети в шапочках овощей).

Дети: «Я капуста». Я самая важная. Меня можно варить, солить и класть во внутрь пирожка. Во мне много витамина «Д», который сохранит ваши зубы и кости.

Дети: «Я чеснок» - мы живём целой семьёй. Я очень ароматный, лечу простуду, во мне много витамина «С».

Так дети рассказывают о луке, помидоре, картофеле.

- Особенно полезна витаминная пища в весеннее время, так как организм весной ослаблен, поэтому нужно больше бывать на свежем воздухе и потреблять продукты, богатые витаминами.

- Дети, сейчас я прочитаю стихотворение, а вы внимательно послушайте.

Про Овощи.

Жил один садовод,
Он развёл огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принёс чемодан,
Полных разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна,
И взошли семена,
Садовод любовался на всходы.
Утром их поливал,
На ночь их укрывал,
И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод,
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
Никогда и нигде,
Ни в земле не в воде,
Мы таких овощей не встречали.
Показал садовод,
Нам такой огород,
Где на грядках засеяно густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвёкла, челук и репуста.

- Ребята, назовите правильно, что выросло на грядках (огурцы, помидоры, капуста, арбузы, дыни, редис, свёкла, чеснок, лук, репа). Молодцы! Внимательно слушали и правильно назвали овощи.

- А сейчас мы с вами немного потрудимся и посадим лук для того, чтобы он вырос, и мы будем употреблять его в пищу.

Дети сажают лук в стаканчики с землёй.

Итог: очень хорошо мы с вами потрудились, вы правильно отвечали на вопросы, скажите дети, что нового и интересного вы сегодня узнали? Ответы детей.