

## Конспект «Овощи и фрукты - полезные продукты!»

Цель: Формирование представлений детей о полезной пище; об овощах и фруктах, полезных для растущего организма детей.

Задачи:

Обучающие:

1. Формировать первоначальные представления о витаминах А, В, С.
2. Различать витаминносодержащие продукты питания (овощи, фрукты).
3. Познакомить, как витамины влияют на организм человека.
4. Активизировать употребление в речи существительные с обобщающим значением (овощи, фрукты).
5. Узнавать овощи и фрукты с участием различных анализаторов.
6. Вызывать интерес и потребность к правильному питанию.

Развивающие:

Развивать мышление, память, речевые способности детей.

Развивать познавательный интерес; восприятие детей.

Активизировать словарь.

Воспитательные:

Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью, самостоятельность, выдержку.

Методы:

Наглядные (иллюстрации, муляжи фруктов и овощей)

Словесные (загадки, беседа, стих-е, пословицы)

Игровые («Назови ласково свое имя», физминутка, «Отвечай быстро», «Какой?», «Угадай на ощупь»)

Материалы и оборудование: иллюстрации с изображением продуктов питания; картинки с изображением различных фруктов и овощей; овощи и фрукты(целые и нарезанные на дольки), сказочный персонаж Незнайка, корзинка, ваза, иллюстрация с изображением витаминов.

Вводная часть

Организационный момент

- Ребята, сегодня на занятие к нам пришел гость. Кто это? (Незнайка). Давайте с ним познакомимся. Д/игра «Назови ласково свое имя».

Основная часть

1. Ребята, представьте, что мы с вами попали в страну Витаминию. Витамины - это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек делать этого не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

Помните, недавно мы с вами говорили о здоровье и здоровом образе жизни. А вы когда-нибудь, ребята, болели? Как вы себя чувствовали? (не играли, много лежали, были вялыми)

- А вам нравилось болеть? - Нет.

- А что же нужно делать, чтобы не болеть? - Заниматься зарядкой, закаляться, правильно питаться.

- Все правильно вы сказали, нужно больше есть овощей и фруктов, потому что в них есть полезные вещества, которые называются... Сейчас мы это узнаем?

- Ребята, сегодня я вам открою один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. А вы слышали что-нибудь о витаминах? - Да.

- Ребята первая часть этого слова Вита, в переводе с греческого языка означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Это такие вещества, которые помогают детям

расти крепкими и здоровыми. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм.

А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи).

А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках. (Показать). Особенно богаты витаминами овощи и фрукты (прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).

- Ребята, а что будет если не получать таких витаминов?

Дети: Все будут болеть, плохо расти, не будет аппетита.

- А где же живут витамины, где нам их найти? - В овощах и фруктах.

- Правильно, особенно богаты витаминами овощи и фрукты. И сейчас мы проверим, как вы знакомы с ними.

2. - Незнайка принес нам подарки. Все они в корзине. А узнаем, что принес нам Незнайка, когда отгадаем загадки (яблоко, лук, лимон, огурец, картофель, морковь, свекла).

1. Я – крепкое, хрустящее, Чудо настоящее.

Желтое и красное – Кожица атласная.

А ещё румяное. Детям всем желанное! (яблоко)

2. Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее, хрустит. (Морковь)

3. В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет. (Картошка)

4. Кто его раздевает, тот слезы проливает. (лук)

5. Сложно без неё прожить –

Борщ уж точно не сварить

И не сделать винегрета,

Чтоб был красного он цвета. (Свёкла)

6. С виду он, как рыжий мяч.

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин –

Что же это? (Апельсин)

(отгадываем загадку – достаем овощи и фрукты, помогаем Незнайке рассортировать их).

- Как назовем все, что находится в корзинке? (овощи).

- А что у нас лежит в вазе? (фрукты)

- Ребята, расскажите Незнайке, для чего нужны овощи и фрукты? - Овощи и фрукты нужны для того, чтобы кушать, готовить вкусную еду, укреплять здоровье человека витаминами.

- Мы- витамины- не таблетки

И не вкусные конфетки!

Мы живем в продуктах,

Овощах и фруктах.

Мы несем здоровье вам,

Помогаем тут и там.

- А сейчас послушаем, что расскажет нам Незнайка о витаминах. Витамины бывают в таблетках. Вот такие. А еще они живут в разных продуктах. Особенно витаминов много в

овошах и фруктах, что делает их вкусными и полезными. Витаминов много, у каждого есть свое имя, все они важные, но самые главные из них – это витамины А, В, С.

- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубки, вам нужен витамин А (дети называют овощи и фрукты, в которых есть витамин А).

- Витамин В помогает работать самому главному нашему органу – сердцу. Он улучшает настроение. Если вы часто плачете, вам нужен витамин В(называем картинки).

- Витамин С – это витамин здоровья. Он укрепляет весь организм, помогает защититься от простуды, быть бодрым. Если часто болеете, вам нужен витамин С (показываем и называем продукты)

### 3.Физминутка «Фрукты»

Будем мы варить компот (маршируют на месте)

Фруктов нужно много. Вот.

Будем яблоки крошить, (показывают, как крошат)

Грушу будем мы рубить, (показывают, как рубят)

Отожмем лимонный сок, (показывают, как отжимают)

Слив положим и песок. (показывают, как кладут, насыпают сахар)

Варим, варим мы компот, (поворачиваются вокруг себя и хлопают в ладоши)

Угостим честной народ.

4. А сейчас, ребята, Незнайка приглашает нас в свою любимую страну «Игралию».

Давайте поиграем в игру « Отвечай быстро»:

1.Где растет тыква?

2. Что можно приготовить из картофеля?

3.Из чего можно приготовить салат?

4. Угадайте- круглый, красный, добавляем в салат( помидор).

5. Какие овощи нужно чистить перед употреблением?

6. Какие овощи можно есть сырыми?

7.Что готовим из фруктов?

5.Игра « Какой?»:

Сок из малины – малиновый сок.

Сок из яблок –

Сок из груш –

Сок из слив –

Сок из апельсинов –

6.А сейчас мы поиграем в игру «Угадай – ка»: на ощупь определяем овощи или фрукты, рассказываем, что можно из них приготовить.

7.- Ребята, все овощи и фрукты очень полезны и витамины в них крепко дружат.

Витамины необходимы для здоровья человека. Поэтому надо больше есть овощей и фруктов. Особенно детям, чтобы вырасти крепкими, сильными и здоровыми. Давайте вспомним пословицы о витаминах и здоровье:

Овощи и фрукты, хлеб да вода – здоровая еда.

Яблоко на ужин – и врач не нужен.

Съешь и морковку, коль яблока нет.

Кто дружит с овощами и фруктами да чистой водой, того болезни обходят стороной.

Заключительная часть

Прощаемся с Незнайкой.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить и конечно фрукты.

Все без исключения, В этом нет сомнения!

-О чем мы говорили на занятии?

-Чем полезны овощи и фрукты?

-Вам понравилось занятие? Спасибо.