

Конспект занятия

«Путешествие за витаминами с детьми 6-7 лет»

Воспитатель Макарова Е.О.

Цель: укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

Задачи:

- познакомить детей с разнообразием овощей и фруктов, их полезными свойствами, со значением витаминов в жизни человека;
- продолжать учить сравнивать объекты по различным признакам;
- прививать навыки правильного питания, воспитание здорового образа жизни;
- коррекция и развитие связной устной речи, памяти, зрительных восприятий.

Оборудование урока: рисунки овощей и фруктов, корзины с резиновыми овощами и фруктами

Ход:

Организационный момент.

Придумано кем-то, просто и мудро,

При встрече здороваться: «Доброе утро!»

Доброе утро солнцу и птицам!

Доброе утро улыбчивым лицам!

И каждый становится добрым, доверчивым,

И доброе утро длится до вечера.

- Я всем желаю вам, чтобы доброе и солнечное настроение сопровождало вас в течение всего урока.

- Отгадайте загадки.

Летом в огороде,

Свежие, зеленые,

А зимою – в банке,

Крепкие, соленые. (*Огурец*)

Скинули с Егорушки

Золотые пёрышки -
Заставил Егорушка
Плакать без горюшка. (Лук)
С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)
В шкуре желтой, кислый он,
Называется (Лимон)
Сидит девица в темнице,
А коса — на улице. (Морковь)
Он круглый и красный,
Как глаз светофора.
Среди овощей
Нет сочней (Помидор)
Ужин этот лучший самый,
Рада я и Миша рад,
Ведь сегодня наша мама
Нам купила ... (виноград)
Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. (бананы)
Не в лесах и не в садах,
Не у вас и не у нас,
А в тропических полях
Вырастает ... (ананас)
Сидит Ермошка,
На одной ножке,
На нем сто одежек,
И все без застёжек. (Капуста)

- На какие группы мы можем разделить слова – отгадки? (*Овощи и фрукты*)

Интересно, что из отгаданных слов названия фруктов, а что - овощей? Перед вами картинки, на которых нарисованы овощи и фрукты. Ваша задача разделить их на две группы.

Посмотрите, какая аппетитная корзинка у нас получилась. В ней лежит много фруктов – яблоки, груши, виноград, бананы. Фрукты очень вкусные и полезные.

А здесь корзинка с овощами – помидорами, перцами, морковью, баклажанами. Овощи тоже очень полезны для детей.

Как же отличить фрукт от овоща? Давайте разберемся!

Фрукты

Фрукты растут на деревьях, например, как эти яблоки

Некоторые фрукты растут на высоких кустах, например, как этот виноград. Место, где выращивают фрукты, называют сад. В каждом саду выращивают какое-то определённое фруктовое дерево.

- Какие фруктовые деревья вы видели в нашем крае (*груша, яблоня, слива, вишня, черешня*)?
- Какие фрукты вам известны, кроме ранее нами названных? (*Яблоко, груша, слива, вишня, абрикос, персик, киви, гранат*)

Овощи

- А это – овощи!

- Овощи могут расти прямо в земле, как, например, морковь или лук.

Некоторые овощи растут над землей, например, как белокочанная капуста.

Многие овощи растут на небольших кустиках, например, как огурец или помидор. Место, где растут овощи, называется огород. Огород - это небольшой участок земли, он находится около дома, или за городом.

- Какие овощи, помимо тех, что изображены на картинках, вы знаете? (*Картофель, горох, баклажан, кабачок, репа, редис, чеснок, свекла*)

- Как вы поняли, отличить овощ от фрукта довольно легко: фрукты растут высоко (на деревьях), а овощи низко – в земле или на кустиках

Игра «Овощ или фрукт»

- Давайте поиграем! Я буду показывать вам картинки, а вы говорить, что на них изображено – фрукт или овощ, и где он растет

Яблоко, это фрукт или овощ?

Яблоко – это фрукт, оно растет в саду высоко на дереве.

Груша – это фрукт или овощ?

Груша - это фрукт, груша тоже растет в саду высоко на дереве.

Капуста – это фрукт или овощ?

Капуста – это овощ, она растет в огороде низко над землей.

Огурец – это фрукт или овощ?

Огурец – это овощ, он растет в огороде на небольшом кустике.

Как вы думаете, лимон — это овощ или фрукт?

Лимон – это фрукт, он растет в саду на деревьях.

А помидор – это фрукт или овощ?

Помидор – это овощ, он растет в огороде на кустике.

Физкультминутка «Чудо-огород»

Удивляется народ: *(разводят руки в стороны)*

Что за чудо-огород? *(Покачивание головой из стороны в сторону)*

Здесь редис есть *(руки на пояс)* и салат,

Лук, петрушка и шпинат. *(Наклоны в лево, в перед, в право, назад)*

Помидоры, огурцы *(Повороты в лево и в право)*

Зреют дружно - молодцы! *(Повороты в лево, в право).*

И картофель, и капуста *(Наклон в перед, выпрямились)*

Растут на грядках густо-густо. *(Потянулись, развели руки в стороны)*

И все дружно говорят: *(Руки на пояс)*

"Мы растём здесь для ребят. *(Ходьба на месте)*

Ребята в гости к нам придут. *(Ходьба на месте)*

Урожай весь соберут". *(Собираем урожай)*

Игра «Четвертый лишний»

- Давайте поиграем в игру четвертый лишний. Правила игры "Четвёртый лишний" очень просты: на карточках изображено по 4 предмета, следует внимательно посмотреть, и необходимо среди данных предметов обнаружить "лишний" предмет и объяснить, почему именно он лишний.

Сравнение овощей и фруктов по форме и цвету

- Ребята, а как вы различаете овощи и фрукты? (*Фрукты сладкие и кислые, а овощи горькие и безвкусные.*)
- Чем они различаются, а чем похожи? (*Они различны по форме и цвету*)

Игра «Подбери фрукт или овощ к соответствующей фигуре»

- Фрукты и овощи по своей форме похожи на некоторые геометрические фигуры. Мы, ребята, с вами рассмотрим, на какие фигуры похожи овощи и фрукты.
- Нам надо подобрать фрукт или овощ к соответствующей геометрической фигуре. Вспомним, как называются геометрические фигуры на картинке: круг, овал, треугольник, еще один овал, но он более вытянутый. А теперь, назовем фрукты и овощи, которые имеют ту или иную геометрическую форму.

Игра «Подбери по цвету»

- Овощи и фрукты также различаются по цвету. Одни могут быть зеленые, как огурец, а другие яркие и красочные, как апельсин или помидор.
- Сейчас мы все вместе распределим изображенные овощи, и фрукты по цветам, которые есть на картинке.
- Чтобы проверить, что вы запомнили, я буду давать характеристику овощу или фрукту, а вы находить его изображение на листе с заданием и раскрашивать.

	Яблоко	Лимон	Капуста	Морковь
Цвет	жёлтое, красное, зелёное	жёлтый	зелёная	оранжевая
Форма	круглое	овальный	круглая	длинная
Твёрдый или мягкий	твёрдое	твёрдый, а внутри мягкий	твёрдая	твёрдая
Вкус	сладкое, сочное, кисло-сладкое	кислый, сочный	не сладкая и не кислая, немножко горьковатая	сладкая, сочная
Где растёт	в саду на дереве	в саду на дереве	на грядке в огороде	на грядке в огороде

Что можно приготовить	компот, варенье, сок	кладут в чай	борщ, салат, начинку для пирога	борщ, салат, сок
------------------------------	----------------------	--------------	---------------------------------	------------------

- Зачем человеку нужно употреблять в пищу овощи и фрукты?

- Действительно, ребята, в овощах и фруктах содержатся такие вещества, которые заставляют ноги ходить, сердце биться, мозг работать. Если человек мало ест, он быстро устаёт, становится вялым, грустным. Пища необходима человеку так же, как чистый воздух. Она должна быть не только вкусной, но и полезной. Для жизни и здоровья необходимо есть не только мясо, кашу, хлеб, но и большое количество овощей и фруктов, пить соки. Эти вещества, называются *витамины*.

Витамины нам полезны, где же прячутся они?

Это точно знаю. Очень интересно.

Только их не из таблеток объясняет мама мне:

Я употребляю. Они прячутся везде.

Получаю их из пищи Ты из фруктов, овощей

Вкусной и полезной. Получай их поскорей.

- Конечно же, овощи и фрукты — природные источники витаминов, без которых не может нормально расти и развиваться наш организм.

- Морковь, помидоры улучшают зрение. Тот, кто их ест, быстро растёт.
- Капуста не дает простужаться и болеть.
- Свёкла помогает лечить ангину.
- Огурец повышает аппетит.
- *Витамины* - это вещества, которые содержатся в овощах и фруктах и очень полезны для организма человека. И нам пора познакомиться с ними.

Что вкусней всего на свете?

Ты подумал о конфете?

А вот я о витаминах.

Мы найдём их в мандаринах,

В ананасах и бананах,

Что растут в далёких странах.

И о груше не забудем,

Всякий фрукт полезен людям.

- У наших витаминов необычные имена: А, В, С.
- Давайте с ними познакомимся и послушаем, о чём нам хотят рассказать некоторые из них.

Витамин А – витамин роста. Он содержится в капусте, моркови, помидорах. Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Витамин А.

Витамин В – витамин силы. Он содержится в свёкле, редиске, яблоках.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен Витамин В.

Витамин С – витамин здоровья. Он содержится в перце, луке, лимоне.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Витамин С.

Физкультминутка для глаз

- Сядьте ровно, закройте глаза и посидите спокойно, а теперь откройте глаза и внимательно смотрите на экран.

Игра «Витамины»

- **Я** покажу вам продукты. Если они самые витаминные, вы хлопайте, если вредные, топайте.

- Вот какие полезные овощи и фрукты! Про них даже пословицы и поговорки придумали!

1. Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.
2. Если съешь ты огурец, будешь просто молодец!
3. Положи лимончик в чай - выпей витаминный рай!
4. Овощи и фрукты - самые витаминные продукты!

- Сейчас нам предстоит разделить резиновые овощи и фрукты на две корзинки. В одной корзинке должны быть только фрукты, а в другой только овощи.

- Молодцы, ребята! Вы хорошо справились со своим заданием.

- О каких растениях мы сегодня говорили?
- Где можно встретить овощи и фрукты?
- А как вы отличаете овощи от фруктов?
- Поднимите руки, кто любит овощи и фрукты.
- Почему нужно есть много овощей и фруктов?

Рефлексия

На доску вывешиваются две рожицы: весёлая и грустная.

- Ребята, посмотрите внимательно на эти рожицы. Эта рожица, какая – веселая, потому что у неё хорошее настроение. А, эта рожица, какая – печальная, потому что, у неё плохое настроение.
- Перед вами, на столе лежат две такие же рожицы.
- Кому было интересно, поднимите веселую рожицу.
- Кому было скучно и грустно, поднимите печальную рожицу.
- Спасибо за хорошую работу.