

Конспект занятия по познавательному развитию в подготовительной группе

«Овощи и фрукты – полезные продукты»



Задачи:

1. Уточнить и закрепить представления детей о фруктах и овощах, продолжать формировать у детей умение классифицировать овощи и фрукты: по внешнему виду, признаку, цвету, форме.
2. Продолжать развивать речь детей, умение высказываться определениями, продолжать развивать у детей любознательность, логическое мышление, внимательность.
3. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни; воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, сила воли, целеустремленность, эстетические потребности личности ребенка).

Методы: исследовательский, словесный, частично-поисковый, наглядный.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

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

2. Основная часть.

-Ребята, сегодня утором почтальон принёс нам письмо от Маши. Послушайте, что она пишет нам:

«Здравствуйте, ребята!»

У меня разболелся животик, я съела у мишки все вкусности в холодильнике – варенье, чипсы и кока колу. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. А как это правильно питаться, подскажите?

- Ребята полезные продукты кушала Маша? (нет).

- Сейчас мы выберем для нее продукты.

Игра "Выбери самые полезные продукты".

-Почему вы выбрали именно эти продукты? (картинка).

Вывод: Правильно, в этих продуктах содержатся белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества, необходимые человеку для полноценного роста и развития.

-Что же это такое?

Жизненно необходимы

Человеку витамины.

Ешь полезные продукты:

Мясо, овощи и фрукты.

Молоко и творожок.

И расти большой, дружок!

-Значит, о чем пойдет речь сегодня? (о витаминах).

- Овощи, ягоды и фрукты - основные источники витаминов и минеральных веществ.

Поэтому ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребёнка регулярно, потому что в них содержатся витамины.

Большинство витаминов не образуется в организм человека, и не накапливаются, а поступают только с продуктами питания.

В конце занятия мы дадим советы Машеньке об использовании овощей, фруктов, ягод в рационе.

- 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 вспомнят наши детки о витаминах.

Ребенок- Витамины бывают в таблетках. Вот такие. А еще они живут в разных продуктах. Особенно витаминов много в овощах 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).

(Находят картинки с этим витамином)

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

-А сейчас поиграем в игру и узнаем, что полезно и что вредно для здоровья.

Игра «Совершенно верно!»

Я зачитываю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети хлопают в ладоши.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь больше витаминов, с болезнями не знайся.

-Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны ЧТО? Дети: "Витамины!"

Игра «Доскажи словечко». Овощи.

1. На грядке привалился на бочок

Солидный, крутолобый (кабачок).

2. Хвост зелёный, красная головка,

Это остроносая (морковка).

3. От частой поливки едва не промокла

Мохнатая тёмно-лиловая (свекла).

4. Он красный, как глаз светофора,

Среди овощей нет сочней (помидор).

5. Любит расти на воле -

Не в саду, а в чистом поле -

Целой зарослью дремучей.

Он усатый и ползучий,

Спрятал ядрышки в стручке,

Саблевидном кулачке.

Не раскусишь, коль засох,

Называется. (горох).

6. Наш огород в образцовом порядке:

Как на параде, построились грядки.

Словно в защиту ограда вокруг -

Пики зелёные выставил. (лук).

-Отгадки – это ягоды, овощи или фрукты?

-Правильно. Это овощи.

-. Когда мы говорим слово “овощи”, подразумеваем не всё растение, а какую-то его часть, которую можно употреблять в пищу. Отгадайте загадку и назовите часть растения, которую используем в пищу.

1. На жарком солнышке подсох

И рвётся из стручков... (Горох – семена)

2. Хотя я и сахарной зовусь,

Но от дождей я не размокла.

Крупна, кругла, сладка на вкус.

Узнали вы? Я... (Свёкла – корень)

3. Лоскуток на лоскутке –

Зелёные заплатки... (Капуста – лист)

4. Красна девица сидит в темнице,

А коса на улице... (Морковь – корень)

-Ребята, как вы думаете какой из овощей полезней? (ответы детей).

Физкультминутка «Победи картошку»

Звучит любая плясовая мелодия, под которую дети пляшут. На полу лежит картошка

(картофелин на одну меньше числа участников, когда музыка смолкает — все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний участник.

Фрукты.

-А теперь мы поговорим с вами о...

Отгадайте загадки:

На сучках висят шары,

Посинели от жары. (Слива)

Что за плод? Шкатулочка с секретом!

Семена – стекляшки на вид,

Все прозрачные, все красно-розового цвета

Потрясешь - как странно не звенит. (Гранат)

Этот фрукт похож на электрическую лампочку. (Груша)

Я полезен для больных простудой

Во мне есть много витамина С, а чай со мною просто чудо

Меня за это уважают все. (лимон)

Как назвать все это, одним словом. (Фрукты)

Какую же пользу приносят фрукты?

Фрукты являются источниками многих витаминов и минеральных веществ. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные. Они тоже очень богаты витаминами. Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, а также их добавляют в каши и запеканки.

Предлагаю задание “Полезные свойства продукта”. Покажите свои умения работать в группах. Помните, важно не только самому выполнить задание, но и помочь своим товарищам. Ведь важен не только личный результат, но и результат всей группы.

Работают три группы; дети получают муляжи фруктов. (Знакомятся с инструкцией).

Инструкция.

Рассмотрите плод и ответьте на вопросы:

- Как называется плод?
- Каков он на вкус?
- Каков плод по окраске, форме, величине?
- Чем полезен данный продукт?
- Какие блюда можно из него приготовить?

Задание для 1 группы.

Лимон. Кислый на вкус. Богат витамином С, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. В народной медицине применяют при заболевании сердца. Плоды лимона находят большое применение в кондитерской промышленности: конфеты, цукаты, эссенции.

Задание для 2 группы.

Персик. Очень теплолюбивое растение. Форма удлинённая, яйцеобразная. Полезные вещества: железо, медь, йод, витамин Е, является легкоусвояемым диетическим продуктом. Из персика можно приготовить фруктовый салат, щербет, сок, варенье, компот.

Задание для 3 группы.

Яблоко. Богаты плоды витаминами С и Р. Ежедневное употребление в пищу 1-2 плодов снижает риск возникновения простудных заболеваний в три раза. Рекомендуют употреблять яблоки при заболевании печени и почек. Яблоки продлевают молодость, придают силу, помогают бороться с болезнями. Из яблок готовят варенье, джем, крем, компот, сок, запекают в духовке.

- Почему важно ежедневно употреблять в пищу фрукты? (В них много витаминов, различных солей и других полезных для здоровья веществ).

3. Итог (релаксация).

- Ребята, что же мы посоветуем Машеньке? Как нужно правильно питаться?

(Ежедневно употреблять в пищу полезные продукты, а особенно овощи, ягоды и фрукты, в них больше витаминов).

-Ребята, Машенька передала вам очень полезный фрукт. В нем живет много углеводов, каротина, витаминов группы В, минеральных веществ. В общем, это очень полезный фрукт. А называется он – банан.

Список используемой литературы:

Карапетова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Волгоград «Учитель» 2009 г.

Обухова занятия по экологическому воспитанию: Средняя, старшая, подготовительная группа. – М.: ВАКО, 2008.

М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим» ТЦ Сфера, М. 2004г

Горн Г. «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких». 2004.

Горькова Л.Г. «Сценарии занятий по экологическому воспитанию: Средняя, старшая, подготовительная группы».

Дыбина О.В. «Занятия по ознакомлению с окружающим миром».

Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетинина В.В. «Неизведанное рядом»: занимательные опыты и эксперименты для дошкольников // М.: ТЦ «Сфера». 2005.