Конспект занятия по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни

**«Овощи и фрукты – полезные продукты»**

Конспект НОД по познавательному развитию в подготовительной группе

Воспитатель: Лонщакова О.Н.

Октябрь 2020

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).

Ход занятия:

Воспитатель:

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

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?

Воспитатель: Ребята полезные продукты кушала Маша? (нет).Сейчас мы выберем для нее продукты.

Игра "Выбери самые полезные продукты ".

Воспитатель: Почему вы выбрали именно эти продукты? (картинка).

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

Воспитатель: Что же это такое?

Жизненно необходимы человеку витамины.

Ешь полезные продукты: мясо, овощи и фрукты.

Молоко и творожок. И расти большой, дружок!

Воспитатель: 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.

Воспитатель: А сейчас послушаем ,что вы вспомните 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.*

Воспитатель: 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)*

Воспитатель: 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)*

Воспитатель: 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 по больше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны ЧТО?

Дети: "Витамины!"

Овощи.

Игра «Доскажи словечко».

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).

Воспитатель: Отгадки – это ягоды, овощи или фрукты? *(дети отвечают)*

Правильно. Это овощи.

Воспитатель: 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. Хоть 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)

Воспитатель: 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.

Воспитатель: 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)

Воспитатель: 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.*

Воспитатель: 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 вашей группы.

Работают три группы, дети получают муляжи фруктов и 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 E, является легкоусвояемым диетическим продуктом. Из персика можно приготовить фруктовый салат, щербет, сок, варенье, компот.

Задание для 3 группы.

Яблоко.

Богаты плоды витаминами C и P. 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.

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

 Итог (релаксация).

Воспитатель: 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)*

Воспитатель: 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.