Занятие:**«Овощи и фрукты-полезные продукты».**

**Цель:** Познакомить детей с понятием “полезные продукты”, витаминами «А», «В», «С»..

Задачи:

1. Закрепить название овощей и фруктов.

2. Формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.

3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

4. Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.

**П р е д в а р и т е л ь н а я р а б о т а.**

Знакомство с овощами и фруктами (занятие «Дары осени», рассматривание иллюстраций, индивидуальные беседы).

Загадывание загадок.

Дидактические игры «Сад – огород», «Овощное лото», «Попробуй на вкус» и др.

Чтение худ. литературы: Ю. Тувин «Овощи», «Репка».

**Ход занятия** (дети входят в зал здороваются).

**Дети:** Здравствуй, небо голубое!  
 здравствуй, солнце золотое!  
 Здравствуй, свежий ветерок!   
 здравствуй, маленький цветок!

Здравствуйте, гости дорогие!

(дети садятся на стульчики)

**В-ль:** А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! А это значит-Здоровья желаю!

И сейчас мы с вами поговорим о том, что помогает нам с вами быть здоровыми, сильными, крепкими, радостными о продуктах питания.

***(показ слайда овощи и фрукты)***

**В-ль:** Дети посмотрите на картинку, что на ней изображено? (ответы детей-овощи, фрукты). Правильно сейчас мы с вами поговорим про полезные продукты, овощи и фрукты.

*(слышатся вздохи)*

**В-ль:** Кто это там вздыхает? (выходит Карлсон). Дети кто это? Карлсон.

**Карлсон:** - Здравствуйте, ребята! (вяло) (Дети здороваются с героем).

**В-ль**: Здравствуй, Карлсон! Карлсон, дорогой, что с тобойслучилось, почему ты такой грустный?

**Карлсон:** Да, вот, что-то настроения нет. Не хочется мне ни прыгать, ни озорничать, ни хулиганить нет просто сил. Хочется всё время спать и лежать на своём любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам.

**В-ль:** - Ребята, как вы думаете, что произошло с Карлсоном? (ответы детей: он заболел).

**В-ль**: Карлсон, а как у тебя с аппетитом?

**Карлсон:** У меня и аппетита нет. Я даже банку варенья не могу съесть - не хочу и всё. А ведь я очень люблю, есть сладкое: варенье, конфеты, пирожное, мороженое, газировочку, чипсики и т. д. (загибает пальцы).

**В-ль:** Дети скажите, для того чтобы быть здоровым надо только сладкое кушать? (ответы детей.)

**В-ль:** Конечно Карлсон для того чтобы быть веселым, сильным надо кушать не только сладости но и другие полезные продукты, о которых я вам сейчас и расскажу.

Ну, что, Карлсон, готов узнать о том, что поможет быть тебе здоровым, бодрым, весёлым и энергичным!

**Карлсон:** Конечно, готов.

**В-ль:** Карлсон присаживайся к ребятам и послушай. Мы как раз сейчас будем говорить про полезные продукты, овощи и фрукты.

***(показ слайда овощи и фрукты)***

Овощи и фрукты -  
 Полезные продукты.

В каждом польза есть и вкус.    
 В дружбе с ними кто живёт,  
 Тот здоровеньким растёт!

**1 слайд (Свекла, морковь, картошка, абрикос)**

**В-ль:** Сейчас я загадаю вам загадки, а вы должны будете отгадать про какой овощ или фрукт в них говорится, подсказка на картинке.

1.(**Свекла**) Над землей трава, Под землей бордовая голова. Что это? (ответы детей).

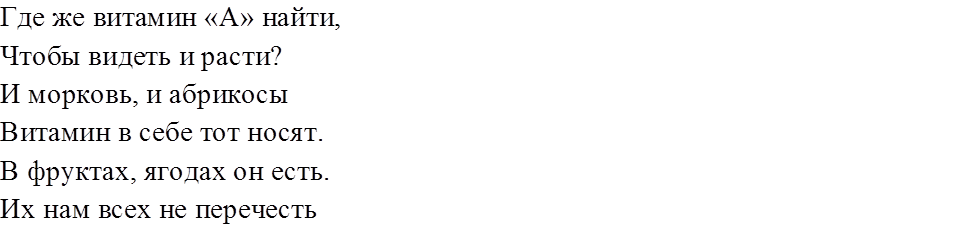
2.(**Картошка**) Закопали в землю в мае; И сто дней не вынимали, А копать под осень стали. Не одну нашли, а десять. Что это? (ответы детей).

**3.(Морковь)** За кудрявый хохолок, Лису из норки поволок. На ощупь — очень гладкая. На вкус — как сахар сладкая. Что это? (ответы детей).

4.(**Абрикос**)

**В-ль:** Артем покажи нам на рисунке……

В этих овощах и фруктах есть **витамин А**, витамин роста. Если вы будете употреблять в пищу все эти овощи и фрукты – вы будете хорошо расти, у вас будет красивая кожа, волосы, крепкие зубы и кости, а еще у вас будет хорошее зрение:



Дети, кто запомнил, какой витамин есть в этих овощах и фруктах? (ответы детей: витамин **А**).

**В-ль**: Ребята, давайте поиграем в игру, которая называется «**Вверху, внизу**», но сначала ответьте на вопрос что растет вверху фрукты или овощи?, что внизу? (ответы детей).

**2слайд (Яблоко, банан, капуста)**

**В-ль:** Слушайте дальше загадки:

1.(**Бананы**)Огурцы они как будто, Только связками растут, И на завтрак эти фрукты Обезьянам подают. Что это? (ответы детей).

2. (**Яблоко**)Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь — гладко, откусишь — сладко. Что это?...

3. (**Капуста**) Как надела сто рубах, Захрустела на зубах. Что это?....

В этих овощах и фруктах есть **витамин В**, витамин бодрости! Запомните, ребята: если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться и плакать по пустякам, вам нужен вит.В! Если вы будете употреблять в пищу эти овощи и фрукты у вас будет хорошо работать сердце, желудок, мышцы будут крепкими.

Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор..  
Витамины «В» имеют  
И отдать нам их сумеют.  
«В» - в наружной части злаков,  
Хоть он там неодинаков.  
Это вовсе не беда,  
Группа «В» там есть всегда.

Дети: какой витамин есть в этих овощах и фруктах? (ответы детей: витамин В: )

**3 слайд (Апельсин, лимон, лук, чеснок).**

**В-ль**: Слушайте следующие загадки:

1.(**Лимон**) Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один кислый очень, очень. Что это?..........

2.(**Чеснок**) Он кусает — но не пес. Зубок есть. Но, где же рот? Белый носит сюртучок. Что это, скажи…

3.(**Лук**) Сидит дед, во сто шуб одет, Кто его раздевает, Тот слезы проливает. Что это?..........

4.(**Апельсин**) С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно. Что это?..........

В этих овощах и фруктах есть **витамин С**. Если вы будете кушать эти продукты, то весь ваш организм будет крепким, он справится с вирусами и микробами. Если хотите реже простужаться, быстрее выздоравливать при болезни - тогда вам нужен витамин С! Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин.  
Ну, во всем мы «С» едим!

Какой витамин есть в этих овощах и фруктах? (ответы детей: **витамин С**)

**В-ль:** Дети кто мне скажет, что надо делать с овощами и фруктами, перед тем как их кушать?....

Почему их нужно мыть? Правильно, что бы мы ни заболели, так как на не мытых овощах и фруктах есть микробы, которые наносят вред нашему здоровью.

Игра **«Угадай на вкус».**

**В-ль:** Я буду кормить вас овощами и фруктами, а вы должны будете угадать, что вы скушали, только надо закрыть глаза (ответы детей).

Молодцы, все угадали.

**Карлсон:** Так что же получается, если я буду кушать полезные продукты то снова стану сильным, веселым, буду прыгать, озорничать, у меня будут крепкие зубы и кости, хорошее зрение.

**В-ль:** Конечно, если мы все будем кушать полезные продукты (овощи и фрукты) в которых много витаминов, то весь наш организм будет крепким, он справится с любыми вирусами и микробами, хорошо будет работать сердце, желудок, мышцы будут крепкими и у нас всегда будет хорошее настроение.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьют.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С

**В-ль:** Ребята скажите, о каких полезных продуктах мы сегодня говорили? (ответы детей), **Карлсон** о чем мы сегодня говорили?

Кто запомнил, какие витамины есть в овощах и фруктах?

Молодцы. Наше занятие подошло к концу.

Я желаю вам быть здоровыми, сильными, смелыми и ловкими и хочу вас угостить полезными продуктами, яблоками которые вы сейчас отведаете в группе. Ешьте на здоровье! Досвидания!

Чтоб здоровым, сильным быть,   
Надо овощи любить и конечно фрукты.   
Все без исключения,   
В этом нет сомнения!   
В каждом польза есть и вкус.

и я смогу съесть всю банку варенья. Дети подскажите, можно ли Карлсону съесть сразу всю банку варенья? (ответы детей).

**В-ль:** Дети подскажите, можно ли Карлсону съесть сразу всю банку варенья? (ответы детей).

Молодцы, какие вы все ловкие, внимательные и веселые это потому что вы слегка подкрепились овощами и фруктами.