Познавательное развитие

«Витамины – твои друзья»

Цель: Развивать познавательные способности и коммуникативные умения

 детей в игровом сюжете «Витамины – твои друзья»

Задачи:

1. Учить детей различать витаминосодержащие продукты;

2. Формировать представление у детей о здоровом образе жизни;

3. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;

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

4. Познакомить с пословицей, уметь объяснить её значения.

5. Продолжать воспитывать умение коллективные действие.

Предварительная работа: Заучивание стихотворений, знакомство с обозначением витаминов (А, В, С, D).

Дети здороваются с гостями.

Восп: Как вы понимаете слово «Здравствуйте»

Дети:

Восп: Давайте с вами разберем пословицу:

 «Здоровье – всему голова, всего дороже»

Ответы детей:

Восп: А что необходимо для человека, чтобы быть здоровым?

Дети: Заниматься спортом, кушать продукты те где есть витамины

Восп: Да, витамины оказывают большое влияние на здоровье человека.

 А какие витамины вы знаете?

Дети: А, В, С, Д.

Показ на экране:

Восп: Витамин А очень важен для зрения.

 Витамин В способствует хорошей работе сердца и всем органам.

 Витамин С помогает бороться организму с простудой.

 Витамин Д делает наши кости крепкими.

Давайте вспомним стихотворение:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С

 Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило ,бывает хорошее, бодрое настроение ,гладкая кожа, хорошая фигура.

Восп: Отгадайте загадки

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В

Бодрым быть и энергичным,

Вверх расти и быть отличником

Помогать должна тебе

Группа витаминов … В!

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин D.

Этот витамин всегда есть летом.

К нам попадает с солнечным светом.

Еще он в сардине, селедке под шубой.

И он укрепляет кости и зубы.

Восп: Витамины и вкусны

 И полезны и важны

 Только помните друзья

 Их без меры есть нельзя.

Восп; Давайте рассмотрим, в каких овощах и фруктах содержится

 витамины.

Показ на экране:

Витамин А - картошка, свекла, морковь, чеснок, петрушка, тыква,

 помидор, горох, яблоко, виноград, огурец, груша.

Витамин В – орехи, бананы, горох, грибы, яблоко, виноград, картошка,

 капуста, редиска, груша, огурец

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, яблоко,

 петрушка, морковка, горох, груша, редиска, огурец

Восп: Чтобы лучше запомнить в каких овощах и фруктах есть

 витамины, давайте с вами выполним задание:

 Распределить картинки так, где каких витаминов больше.

Восп: Скажите ребята, а в какое время года мы получаем больше всего витаминов?

Дети:

Восп: А что же делать нам зимой и весной? чтобы наш организм не ослабел и не чувствовал не хватку витаминов?

Дети: Витамины можно купить в аптеки или сходить в магазин и там купить овощи и фрукты.

Восп: А давайте с вами отправимся в магазин?

Дети: Да

Восп: А чтобы нам не скучно было идти, мы по дороги сделаем зарядку:

Физ. минутка.

Пейте все томатный сок, Ходьба с высоким подниманием колен

Кушайте морковку! Руки к плечам, руки вверх, руки в стороны

Все ребята будете

Крепкими и ловкими

Грипп, ангину, скарлатину - руки на пояс, прыжки

Все прогонят витамины! ходьба на месте.

Магазин с овощами и фруктами: Помидоры, капуста, редиска, огурцы,

 яблоки, бананы, груши, виноград.

Восп: Вот мы и пришли в магазин, мы можем взять так то, что нам надо?

Дети Нет

Восп: А что же нам делать?

Дети: Нам надо купить.

Восп: А чтобы купить нам необходимо что?

Дети: Деньги.

Восп: Я сейчас вам раздам карточки это будут наши деньги, на каждом продукте своя цена, надо купить овощ или фрукт по своей цене, а результат покупки отобразим на доске примером.

Все овощи мы купили, а что можно приготовить

Дети: Салат овощной и фруктовый.

Восп: Кто помнит, что нам надо сделать в первую очередь?

Дети: Вымыть руки, надеть фартук, вымыть все овощи и фрукты.

На столе стоят три тазика и кувшин с водой. Дети моют руки, вытирают бумажным полотенцем, надевают фартуки. Моют в первом тазике овощи и фрукты, затем споласкивают из кувшина и выкладывают на поднос.

Восп: А что ещё нам надо сделать?

Вспомнить правила безопасности при работе с ножом.

На столе лежат разделочные доски, ножи.

Воспитатель предлагает детям кто хочет порезать овощи, а кто-то фрукты.

Дети режут овощи и фрукты и складывают в два салатника.

Восп: ребята, а что вы сегодня узнали, запомнили?

Ответы детей.

Все вместе: Мы открыли все секреты

 Как здоровье сохранить

 Выполняйте все советы

 И легко Вам будет жить!