**«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.

Предварительная работа.

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

Загадывание загадок.

Дидактические игры «Сад – огород», «Овощное лото», «Отгадай на ощупь» и др.

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

Ход мероприятия(дети входят в зал здороваются, садятся на стульчики)

**Воспитатель:** 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 картинки с изображением овощей и фруктов).

**Воспитатель:** 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)

**Воспитатель:** Кто это там вздыхает? (выходит Карлсон). Дети кто это? Карлсон.

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

**Воспитатель:** 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.

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

**Воспитатель:**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).

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

**Воспитатель:** 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.

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

(Показ картинок с изображением овощей и фруктов).

**Ребенок читает стихотворение:**

Овощи и фрукты -

Полезные продукты.

В каждом польза есть и вкус.

В дружбе с ними кто живёт,

Тот здоровеньким растёт!

Показ картинки(свекла, морковь, картошка, абрикос)

**Воспитатель:** 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)Желтый фрукт. Он очень сладкий.

Не нужна и шоколодка.

Я сушить его могу. Получу я курагу.

Отвечай мне на вопрос. Что же это? (ответы детей).

Дети показывают на рисунках отгаданные овощи и фруты.

В этих овощах и фруктах есть витаминА - 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).

Физкультминутка «Вверху, внизу».

**Воспитатель:** Ребята, давайте поиграем в игру, я вам называю овощ или фрукт. Если он растет на дереве – вы поднимаете руки вверх, а если растет на земле или под землей, то – садитесь на корточки.

Показ картинки (яблоко, банан, капуста)

**Воспитатель:** 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? (ответы детей)

3. (Капуста) Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах. Что это? (ответы детей)

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 витаминВ! Если вы будете употреблять в пищу эти овощи и фрукты у вас будет хорошо работать сердце, желудок, мышцы будут крепкими.

Ребенок читает стихотворение:

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.

**Воспитатель**: какой витамин есть в этих овощах и фруктах? (ответы детей: витамин В).

Показ картинки (апельсин, лимон, лук, чеснок).

**Воспитатель:** Слушайте следующие загадки:

1.(Лимон) Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один кислый очень, очень. Что это? (ответы детей).

2.(Чеснок) Он кусает — но не пес.

Зубок есть. Но, где же рот?

Белый носит сюртучок. Что это, скажи…(ответы детей).

3.(Лук) Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. Что это? (ответы детей).

4.(Апельсин) С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно. Что это? (ответы детей).

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,

Ребенок читает стихотворение:

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).

Физкультминутка «Варим, варим мы компот». Воспитатель произносит слова, а дети выполняют действия.

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

**Дети:** мыть.

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.

**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.

**Воспитатель:** 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.

Ребенок читает стихотворение:

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.

Игра «Угадай на ощупь».

**Воспитатель:** Вы, ребята. Будете по очереди на ощупь угадывать фрукт или овощ, который вам попадется. И Карлсон с нами поиграет.

**Воспитатель:**молодцы, все угадали**.** 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?

А сейчас, ребята, я предлагаю вам сделать подарок для Карлсона.

Дети выполняют аппликацию.

**Воспитатель:** Карлсон, дети очень постарались и хотят подарить свои работы тебе, чтобы ты помнил о продуктах, в которых содержатся витамины, полезные для организма.

**Карлсон:** спасибо вам, ребята. До свидания!

**Воспитатель:** 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!







