***Овощи и фрукты – витаминные продукты****»*

старшая группа *«Ласточки»*

Воспитатель:

Мироник Ю.И.

Цель:

дать детям знания о **витаминах**, об их свойствах и их роли в организме человека.

Задачи:

• закреплять и углублять знания детей о значении **витаминов**;

• систематизировать и обобщать представление детей о пользе **овощей и фруктов**;

• совершенствовать умение детей составлять короткий рассказ;

• воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Материал:

• предметные картинки **овощей**, муляжей **овощей и фруктов**, лук.

• шапочки халат доктора, кукла - врач.

Предварительная работа:

• беседа о здоровой пищи,

• беседа *«Друзья -****витамины****»*,

• дидактическая игра *«Узнай на вкус»*.

Ход:

Стук в дверь.

- Дети для нас пришло письмо от Карлсона.

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенья и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».

- Дети правильно ли Карлсон составил меню? Почему?

- Сейчас мы с вами пойдём в магазин и выберем **продукты для него**(дети выбирают карточки с изображением **овощей и фруктов**).

- Почему вы выбрали именно эти **продукты**?

Дети: в них содержится много **витаминов**.

- А какие вы знаете **витамины** и для чего они нужны?

Дети: **Витамин***«А»* - он нужен чтобы расти, чтобы зрение было хорошим. Его можно найти в молоке, моркови и зелёном луке.

**Витамин***«С»*- заживляет раны, помогает справиться с болезнями. Он прячется в чесноке, капусте, луке и во всех ягодах.

- А для чего нужен **витамин***«Д»*?

Дети: **Витамин сохраняет зубы**, укрепляет кости. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге и у солнышка есть этот **витамин**.

- Правильно дети, ягоды, **фрукты и овощи** – это основные источники **витаминов**. **Витамины** не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только с пищей. Вот почему **овощи**, ягоды и **фрукты** должны быть ежедневно на нашем столе. А сейчас поиграем в игру. Вы должны узнать, в каких **продуктах** содержаться известные вам **витамины**.

Игра *«Аскорбинка и её друзья»*.

- Молодцы дети! Правильно определили **продукты** в которых содержатся знакомые вам **витамины**. Но вы должны знать, что перед едой **фрукты и овощи** надо обязательно мыть водой, так как там содержаться микробы, которые вызывают различные болезни.

Физминутка *«Вершки и корешки»*.

- Я буду называть **овощи**, если едим подземные части этих **продуктов**, надо присесть, а если наземные вытянуть руки вверх *(картофель, фасоль, морковь, огурец, помидор, свёкла, репа, тыква)*.

- Дети вспомните, какие вы знаете загадки об **овощах**?

Дети: загадывают загадки.

- Посмотрите, **овощи** ожили и пришли в гости *(дети в шапочках****овощей****)*.

Дети: *«Я капуста»*. Я самая важная. Меня можно варить, солить и класть во внутрь пирожка. Во мне много **витамина***«Д»*, который сохранит ваши зубы и кости.

Дети: *«Я чеснок»* - мы живём целой семьёй. Я очень ароматный, лечу простуду, во мне много **витамина***«С»*.

Так дети рассказывают о луке, помидоре, картофеле.

- Особенно полезна **витаминная** пища в весеннее время, так как организм весной ослаблен, поэтому нужно больше бывать на свежем воздухе и потреблять **продукты**, богатые **витаминами**.

- Дети, сейчас я прочитаю стихотворение, а вы внимательно послушайте.

Про **Овощи**.

ТОМАТ

У томата-толстяка

Аппетитные бока.

Скушать его, что ли,

Просто так, без соли?

ПЕТРУШКА

Знает каждая старушка:

В огороде есть петрушка.

Станет с ней вкусней в сто крат,

Суп, окрошка и салат.

КАРТОФЕЛЬ

Под землёй растёт он летом,

Ну, а кормит круглый год.

Господин Картофель это.

И всегда ему почёт.

КАПУСТА

О капусте мы забыли,

Вот беда, вот беда:

Мы капусту полюбили

Навсегда, навсегда.

И свежую, и тушёную,

И квашеную, и солёную,

По рецептам - различную

И на вкус - отличную.

На столе не будет пусто

Никогда, никогда,

Если в доме есть капуста -

Вот так да, вот так да!

ЛУК

Говорят, что этот друг

Ото многих от недуг.

Станешь друга раздевать -

Станешь слёзы проливать.

Догадались? Этот друг -

Огородный чудо-лук.

Чудо-лук, бочок круглённый,

На макушке - чуб зелёный.

ЧЕСНОК

Я всегда немного жгучий,

Но не злой и не вонючий.

От простуды, между прочим,

Словно щит, надёжный очень.

МОРКОВКА

Тили-тили, трали-вали,

Вы набегались, устали?

Посидите, отдохните,

На морковку посмотрите:

Как она сама собою

Под землицею-землёю,

Всё росла, росла и вот,

Удивила огород:

Всем понравиться мечтала

И такой красивой стала,

Что нельзя не удивиться

Красной девице-девице.

СВЁКЛА

Буду я сестрой картошке,

И сестрой морковке тоже.

Хоть и разные по вкусу,

Но растем мы так похоже.

Борщ хороший приготовить

Без меня бы не сумели.

Свёклу есть, ребята, надо,

Чтобы щёчки розовели.

- А сейчас мы с вами немного потрудимся и посадим лук для того, чтобы он вырос, и мы будем употреблять его в пищу.

Дети сажают лук в стаканчики с землёй.

Итог: очень хорошо мы с вами потрудились, вы правильно отвечали на вопросы, скажите дети, что нового и интересного вы сегодня узнали? Ответы детей.