МБОУ « Средняя школа №31»

**Конспект занятия**

**Школа здорового питания «Овощи и фрукты – витаминные продукты»**

Подготовила:

Воспитатель ГПД

Рябушева Т.С.

**2016**

***Цель:*** формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей . для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о культуре питания, о здоровом образе жизни.

***Задачи***

Обучающие:

1.Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру.

2.Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости *(мягкости)*

3.Познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для здоровья человека.

4.Систематизировать знания о месте произрастания овощей и фруктов

5.Формировать представления о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека

6.Расширить знания о процессе приготовления супов, салатов из овощей и фруктов.

Воспитательные:

1.Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания

2.Формировать культуру питания детей, желание бережно относиться к своему здоровью.

3.Приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности

4.Воспитывать бережное отношение к природе

Развивающие:

1.Развивать умения правильно выбирать продукты для здорового питания.

2.Активизировать словарный запас, умение аргументировать свою точку зрения, развивать внимание, память и логическое мышление детей; учить сравнивать, анализировать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи, делать обобщения

3.Формировать у детей умения перерабатывать полученную в ходе исследования информацию и развивать творческие способности в процессе познавательно-исследовательской деятельности.

***Проблема***: Дети **мало** знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточно употребляют в пище натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья

***Виды детской деятельности***: игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, двигательная, продуктивная,творческая

***Оборудование:***карточки с рисунками, овощей, фруктов; корзинки; шапочки.

**Ход занятия:**

**Организационный момент.**

Определить тему нашего занятия нам помогут загадки. Послушайте, подумайте и отгадайте. Будьте внимательны!

1.Целое лето старалась -

Одевалась, одевалась…

А как осень подошла,

Нам одежки отдала

Сотни одежонок, сложили в бочонок.(капуста)

2.Расту в земле на грядке я,  
Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

3. Сарафан на сарафан,

платьице на платьице.

а как станешь раздевать,

досыта наплачешься. (Лук)

4.Золотое, наливное.

Вот, ребята, я какое.

Улыбнусь я алым боком,

Напою всех сладким соком. (Яблоко)

5. Летом в огороде – свежие, зеленые,

А зимою в бочке – желтые, соленые.

Отгадайте, молодцы, как зовут нас?..(Огурцы)

6. Есть в саду зеленом чудо:

Листья ярче изумруда,

Серебристые цветы

И, как солнышко плоды. (Апельсин)

**Актуализация опорных знаний.**

На какие группы можно разделить все полученные отгадки?

Собираем в две корзины (овощи и фрукты)

Как вы думаете, это полезные продукты? Почему?

Эти продукты нужны человеку каждый день. В них есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым - это витамины.

Сделаем вывод:

Тема нашего сегодняшнего занятия:

**Овощи и фрукты –витаминные продукты.**

Сегодня мы узнаем о разнообразии овощей, фруктов, и их пользе, узнаем, какое значение имеют витамины в жизни человека

- Ребята, как вы думаете ? А кто из овощей и вкуснее и нужнее?

**(ответы детей )**

**-** Все овощи очень полезны для человека, потому что в них много витаминов и других микроэлементов, которые помогают нам быть здоровыми и сильными

**Фронтальная работа.**

Овощи, ягоды и фрукты – настоящие кладовые витаминов. Самые главные витамины - это витамины группы А , витамины группы В, витамины С, витамины Д.

Сейчас ребята, мои помощники, расскажут вам об этих группах витаминов:

**Витамин А**-витамин роста и помогает нашим глазам сохранить зрение. Его можно найти в моркови, абрикосах, сладком красном перце, помидорах.

**Витамин В**-витамин силы. Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам ,вам нужен витамин В .Он содержится в свекле, яблоках, бананах, грушах, луке.

**Витамин С**- витамин здоровья. Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни ,вам нужен витамин С .Он содержится в апельсинах, киви, лимонах, мандаринах , капусте.

**Игра «Свари борщ»**

Хозяйка решила сварить борщ. Подскажите хозяйке, из чего приготовить   
это блюдо. Я буду показывать картинки с продуктами , если они не нужны для борща ,то вы делаете хлопок. А если нужны ,то положим в кастрюлю.(Ученики наклеивают овощи — наклейки на кастрюлю хозяйки.

**Сценка « Витаминчиков хочу»**

*Мама:* Что ты ,доченька ,моя побледнела? Иль головка у тебя заболела? . Вот тебе доченька ,гречневая каша с молоком!

*Катя:* Не хочу.

*Мама:* Вот из моркови салат!

*Катя:* Не буду.

*Мама*: Попробуй яблоко .!

*Катя:* Ну только кусну разок.

*Мама:* Вот беда, не нравится Катеньке здоровая еда, ничего не хочет доченька

*Мама:* Надо обратиться к врачу.

*Катя:* Ой, к врачу я не хочу.

*Мама:* Осмотрите мою дочь вы внимательно

И поставьте ей диагноз обязательно

Но, а я ее потом полечу.

*Доктор:* Надо кушать витамины обязательно

Будешь выглядеть тогда привлекательно

И не надо обращаться к врачу.

Нужно есть разнообразные овощи и фрукты. Ведь в каждом из них есть что-то свое особенное. Недаром говорят, что овощи и фрукты – это главные кладовые здоровья. Они не только сохраняют здоровье, но и помогают вернуть  его тем, кто заболел.

**Игра « Волшебная яблонька»**

Яблонька хочет угостить вас яблоками ,а для этого надо выполнить задания (Дети по очереди срывают яблоки ,а на обратной стороне написаны задание. Задание выполняют и берут из корзины яблоко)

1.Изобразить жестами и мимикой ,вы кушаете лимон.

2.Кто быстрее выпьет фруктовый сок.

3.На ощупь узнай овощ или фрукт, не вынимая из мешка .

4. Ответь на вопросы :

-В какой сок добавляют соль по вкусу? (томат.)

-Как называется сушеный виноград? (изюм)

-Как называется брат апельсина ? (мандарин)

-Какой овощ бывает и сладким и горьким? (перец)

5.Разложи по группам: мандарин, картошка, томат, капуста, банан, лимон, яблоко,

6. «Третий лишний»

Морковь, капуста, свекла.

**Советы доктора Айболита**.

- Добрый доктор Айболит , прислал нам свои советы, что нужно кушать , что бы оставаться бодрыми и здоровыми. И так, слушайте внимательно:

1.При простуде надо пить чай с малиной.

2.От насморка полезен свекольный сок.

3.При кашле пьют настой редьки на меду

4.От головной боли помогает свекольный лист.

5.Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.

**Итог занятия**

Что нового узнали на занятие?

(ответы детей)

И запомните простой девиз здорового питания

**Чтоб здоровым, сильным быть**

**Надо овощи любить.**

А теперь возьмем в руки карандаши, и нарисуйте пожалуйста любой овощ или фрукт, а потом расскажите о нем , все что знали или то, что сегодня узнали о нем

Литература

1.Занятия в группе продленного дня . 1-4 классы : конспекты, занимательные материалы, рекомендации / авт.- сост. В.М. Пашнина ( и др.). – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель. 2015ю – 251с.

2. Мищенкова, Л.В. 25 развивающих занятий со второклассниками. Популярное пособие для родителей и педагогов / Л. В. Мищенкова, Худож. С. В. Павлычева. — Ярославль,

Академия развития, 2007. — 160 с.: ил. — (Игра, обучение, развитие, развлечение).

