

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Романовский детский сад № 1»
Романовского района, Алтайского края

"ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ"

Конспект ООД по ознакомлению с окружающим миром
для детей старшего возраста

Автор: Дмух Ольга Викторовна –
воспитатель МБДОУ

с. Романово,

Цель: Дать представление об овощах и фруктах, о витаминах.

Задачи:

Образовательные:

- Систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах;
- Сформировать у детей представление о витаминах, раскрыть их значение для здоровья человека.

Развивающие:

- Развивать мыслительные операции, творческие способности;
- Развивать логическое и творческое мышление, внимание, речь, воображение, интерес к предмету.

Воспитательные:

- Воспитывать познавательную активность, культуру общения, бережное отношение к своему здоровью;
- Способствовать формированию положительного эмоционального настроения.

Оборудование:

- Карточки с названиями станций;
- Картинка с изображением поезда;
- Рисунки с овощами, фруктами;
- Картинки с изображением витаминов А, В и С;

Ход занятия :

Организационный момент.

– Внимание, внимание!

Все в сборе! Взрослые и дети!

Мы можем начинать,

Но для начала

Надо «Здравствуйте!» сказать!

Дети: Здравствуйте!

Сегодня мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску.

– Догадайтесь, на чем мы с вами поедим:

Кто на бегу,

Пары клубя,

Пуская дым трубой,

Несет вперед и сам себя,

Да и меня с тобой?

(Поезд)

– В ходе путешествия мы с вами ребята должны ответить на вопрос “Почему нужно есть много овощей и фруктов?”.

Итак, отправляемся в путь.

Дети образуют поезд.

Едет поезд необычный

Он большой и симпатичный

В нем капуста и горох

Лук, петрушка и укроп...

Остановка! Поезд, стоп!

– Кто из вас запомнил, что везет поезд?

– Как назвать одним словом все это?

- Овощи.

– И наша первая станция «Овощная»

“Овощная” станция.

В огород сейчас пойдем

Овощи там соберем!

Их срываю, не спешу

И в корзинку положу.

Отгадывание загадок про овощи. Выставляем картинки-отгадки в «корзинку».

1.

Сочные, да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют.
К осени краснеют. (*Помидоры*).

2.

На грядке длинный и зеленый,
А в кадке желтый и соленый. (*Огурец*).

3.

Скинул с Егорушки
Золотые перышки –
Заставил Егорушка
Плакать без горяшка. (*Лук*).

4.

Маленький, горький,
Луку брат (*Чеснок*).

5.

Щеки розовы, нос белый.
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (*Редис*).

6. Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко

Что это? (*Репка*).

7. И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко,

По кустом ... (*Картошка*).

8. Золотая голова,

Велика, тяжела.

Золотая голова

Отдохнуть прилегла .

Голова велика

Только шея тонка. (*Тыква*).

9. Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах. (*Капуста*)

10. За кудрявый хохолок,

Лису из норки поволок.

На ощупь очень гладкая,

На вкус как сахар сладкая. (*Морковь*.)

– Какие овощи вы еще знаете?

Баклажаны, горох, перец, кабачок.

На Овощной станции живет Машенька. Она держит корзинку с овощами.

Посмотрите, нет ли здесь чего-нибудь лишнего?

- Почему вы считаете, что этот предмет лишний?

- Какие из этих овощей мы употребляем в пищу ежедневно?

- Какие полезные продукты используем достаточно часто?

- Какие присутствуют на нашем столе изредка?

- А вот Машенька задумалась, как отличить овощи? Помогите ей.

(Овощи растут на грядках.)

- А сейчас мы с вами для Машеньки из овощей сделаем небольшой подарок (**Создание поделки подарка**) *Практическая работа на развитие творческого мышления и мелкую моторику:*

– Ребята, какой получился замечательный подарок!

- Скажите мне какие овощи выращивают в нашей местности? (**Алтайский край**)

В селе Романово, Романовского района Алтайского края жители на полях и в огородах выращивают картофель, огурцы, морковь, капусту, лук, тыкву, кабачки, арбузы, перец и баклажаны. Это очень тяжелый труд. Надо вырастить рассаду, пересадить ее, подвязывать, поливать, удобрять, следить за температурой воздуха.

Физкультминутка.

А сейчас немного отдохнем.

В огород пойдем (дети идут по кругу, взявшись за руки)

Урожай соберем,

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем собирать:

Мы морковь натаскаем (таскают)

И картошки накопаем (копают)

Срежем мы кочан капусты (срезают)

Круглый, сочный очень вкусный (показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко (рвут)

И вернемся по дорожке (дети идут по кругу, взявшись за руки).

Игра: **“Вершки, корешки”** Если едим у овоща надземные части – это вершки, руки вверх.

Если едим подземные части растения – это корешки, приседаем.

– Но нам пора спешить на следующую станцию, ее жители уже ждут нас, и посмотрите, что говорят нам овощи:

Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей!

- Едем дальше!

Воспитатель показывает новый слайд, обращает на него внимание детей.

— Что изображено на этой картине? (сад)

— Что выращивают в саду? (ответы детей)

— На чем растут фрукты? (ответы детей)

— Кто ухаживает за садом? (ответы детей)

— Фрукты выращивают в садах. Они растут на деревьях. Ухаживает за фруктами садовод.

– Догадайтесь, как называется вторая станция?

“Фруктовая” станция.

– Ребята, фрукты приготовили для вас задание. Но сначала давайте подумаем, как отличить фрукты от овощей?

Фрукты растут в саду, а овощи в огороде. Фрукты сладкие, кроме лимона, а овощи нет.

- На Фруктовой станции для вас есть задание. Отгадайте загадки про фрукты.

1. Ягода известная

Прозрачная, полезная

Этой ягоде я рад,

Это вкусный... (Виноград)

2. Под шершавой кожурой,

Сочный плод хранится мой,

Он зеленый и зернистый,
Нежный, сладкий и мясистый.
Как же называюсь я,
Мякоть вкусная моя —
Кладезь витаминов ценных,
Для здоровья драгоценных. (Киви)

3. Маленькая печка с красными угольками (Гранат)

4. Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт-то как похожа ... (Груша)

5. Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислеший он,
А зовут его (Лимон)

6. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин -
Это спелый ... (Апельсин)

7. Диковинка заморская
С зеленым хохолком.
Не растет он у нас
Это полезный... (Ананас)

- В фруктах содержатся очень много полезных витаминов. Витамины это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. Без витаминов человек болеет.

Польза фруктов(дети читают стихи)

1. Дети здоровыми растут,
Если фрукты жуют,
Потому что фрукты –
Лучшие продукты.

2. Все без исключения!
В этом нет сомненья.
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь,
Кто из них вкуснее,
Кто из них нужнее.

3. Чтобы быть здоровыми,
Ешьте дары садовые!
Витаминная родня –
Дети солнечного дня!

Игра «Волшебный мешочек». С закрытыми глазами узнать какой фрукт спрятался в мешочке.

– Нам еще рано домой. Ведь впереди нас ждут очень полезные друзья – Витамины, которые нас ждут на станции **“Витаминная”**.

– Давайте познакомимся с ними. Посмотрите, в зеленой одежде нас встречает витамин А, в синей одежде – витамин В, в красной – витамин С.

А почему у них разные овощи и фрукты?

В разных овощах и фруктах содержатся разные витамины.

– Рассмотрите, в каких овощах содержится витамин А?

Морковь, капуста, помидоры.

– Почему надо есть продукты, в которых есть витамин А?

Чтобы хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

– В каких овощах и фруктах есть витамин В?

Свекла, яблоки, редиска.

– Для чего нужен витамин В?

Чтобы быть сильными, иметь хороший аппетит, не огорчаться и не плакать по пустякам.

– А где же мы встретим витамин С?

Черная и красная смородина, лимон и лук.

– Для чего нужен витамин С?

Чтобы реже простужаться, быть добрым, быстрее выздоравливать при болезни.

Итог – Наше путешествие по городу Здравейску подошло к концу. Ребята, вы сегодня очень хорошо занимались и узнали много интересного.

Узнали что витамины очень полезные и у них есть имена? Какие?

И что овощи и фрукты нужно обязательно есть, чтобы быть сильными и здоровыми.