Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение - центр развития ребенка детский сад №

Методическая разработка

по программе «Разговор о правильном питании»

в старшей группе на тему:

«Где же спрятались витаминки?»

Воспитатель :

Где же спрятались Витаминки?

Цель:

1. Познакомить детей с основными витаминами "А", "В" и "С", в каких продуктах они содержаться, какую роль играют для здоровья человека.

2. Дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека.

3. Закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты) .

4. Развивать внимание, мышление, память и воображение

Материал:

1. Проектор

2. Слайды с изображением города, продуктов, Витаминов "А", "В", "С".

4. Муляжи овощей и фруктов.

6. Две корзины.

7. Слайды с изображением города, продуктов, Витаминов "А", "В", "С".

8. Картинки с изображением овощей и фруктов.

Ход занятия:

1. Оргмомент.

Воспитатель:

- Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие, в необыкновенный город. Называется этот город "Витаминки". Это не простой город. В этом городе живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: "А", "В" и "С". Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.

2. Знакомство с Витаминами.

- Дети, посмотрите и назовите продукты, которые здесь изображены (дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца). Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины "А", "В" и "С". Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними.

- Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин "А"

Витамин "А":

- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.

Воспитатель:

- В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Витамин "А":

- Отгадайте мои загадки и узнаете (Витамин "А" загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, помидор, абрикос).

Она оранжевого цвета.

 Полезный нам привет от лета.

 Грызут её девчонки и мальчишки,

 И даже длинноухие зайчишки.

(Морковь)

Как на нашей грядке

 Выросли загадки -

 Сочные да крупные

 Вот такие круглые.

 Летом заленеют,

 А осенью краснеют.

Помидор

Высоко растёт на ветке

 Фрукт, который любят детки.

 Он на ощупь шелковистый,

 Ярко жёлтый и душистый.

 Вкусный запах ловит нос -

 Фрукт зовётся… ( Абрикос)

Воспитатель:

- А сейчас нас встречает следующий Витамин "В" в синей одежде .

Витамин "В":

- Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я - Витамин "В".

Воспитатель:

- В каких же овощах и фруктах он встречается? (Витамин "В" - свекла, яблоки, груша, бананы).

Компот. Пальчиковая гимнастика

 Одну руку ставим ладошкой вверх, а указательным пальчиком другой руки водим по ладони круговыми движениями, "перемешивая компот":

 Варим, варим мы компот.

 Фруктов надо много. Вот:

 (Загибаем поочередно пальчики.)

 Будем яблоки крошить,

 Груши резать и варить,

 Отожмем лимонный сок,

 Слив положим и песок.

 (Разгибаем все пальчики и опять "перемешиваем".)

 Варим, варим мы компот,

 Угостим честной народ!

- А вот ещё один полезный витамин "С". Он одет в зелёную одежду

Витамин "С":

- Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я - Витамин "С". Меня называют витамином здоровья.

Воспитатель:

- В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин?

- лимон, лук, чеснок, ананас, картошка).

Появляется гость Чиполлино- мальчик лучок

Здравствуйте, девочки и мальчики ,я Чиполлино- мальчик лучок! Я живу в домике зеленого цвета во мне много витамина С , содержатся фитонциды, обладающие противомикробным действием. Особенно важно использовать лук, чеснок ,зелень петрушки в питании в периоды роста сезонных заболеваний и весеннего авитаминоза .

 Ребята, а вы знаете название овощей и фруктов?

Игра- соревнование

«Где овощи, где фрукты!»

Разложить овощи и фрукты в корзины

Морковь, помидор, капуста, картошка

Яблоко,груша, лимон, виноград, банан

Игра «Найди лишний предмет»

Назвать остальные обобщающим словом.

Банан,яблоко, груша, виноград, огурец.

Морковь, картошка, капуста, свекла, ананас.

Ребята, а вы знаете что много витамин и минеральных веществ находится в сухофруктах?

А что такое сухофрукты?

Сухофрукты- высушенные фрукты. Сухофрукты богаты витаминами (A, B1, B2, B3, B5, B6) и минеральными элементами (железо, кальций, магний, фосфор, калий, натрий) Зимой и ранней весной, когда наш организм слабеет после морозов и долгого пребывания в закрытых помещениях, сухофрукты особенно полезны: те, кто употребляет их регулярно, реже болеют простудными заболеваниями, не имеют проблем с пищеварением.

Название сухофруктов: чернослив- слива

Курага- абрикос

Изюм- виноград

Финики – плоды финиковой пальм



Как называются:

 Сушеная слива

 Сушеный виноград

 Сушеный абрикос с косточкой

 Сушеный абрикос без косточки

 Сушеная винная ягода

 Сушеные плоды финиковой пальмы

Чернослив, изюм, урюк, курага, инжир, финики

- Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильными крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны… (Дети: "Витамины! ").

- Какие витамины вы знаете? АВС

- В каких овощах, фруктах они есть?

- Какие сухофрукты вы знаете?

Молодцы! Угощение сухофруктами