Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №23 с.Шурскол»

Конспект

образовательной деятельности по познавательному развитию

для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

**По теме: «Фрукты-полезные продукты»**

Автор: Лысенкова Наталья Васильевна

Воспитатель 1 квалификационной категории

с.Шурскол

2017 год

**Цель**:

Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

1. Познакомить детей с правилами рационального питания.

2. Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений;

3. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.

Предварительная работа:

1. Провести с детьми беседу о режиме питания;

2. Экскурсия с детьми на кухню детского сада;

3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

**Ход занятия**:

**Воспитатель**:

-Ребята, вы не против, если я сейчас буду поваром? (переодевается, повторяя с детьми какую униформу носит повар и для чего).

-Если к вам в гости пришёл повар, как выдумаете, о чём сейчас пойдёт речь?

**Дети**:

-О питании, о меню, о продуктах и т. д.

**Воспитатель**:

-Правильно, сегодня речь пойдёт о полезных продуктах…

Входит в группу Незнайка.

**Незнайка:**

-О чём это вы тут собрались говорить? О продуктах? Да что вы о них знаете? Вот я всё знаю! Я очень люблю полезный продукт чипсы запивать кока-колой, заедать всё это шоколадом! А ещё картошка фри очень полезная с острым соусом, потому что всё это вкусно! А ещё…

**Воспитатель**:

- Постой, постой, Незнайка! Мы уже поняли что ты любишь есть, а какие витамины содержатся в этих продуктах?

**Незнайка**:

- Ну, не знаю… А что надо в них витамины запихивать?

**Воспитатель:**

- Никуда ничего запихивать не нужно! Просто есть продукты вредные и полезные, в которых уже содержатся витамины.

Ребята, как вы думаете, чипсы и кока-кола это полезные продукты?

**Дети:**

-Нет! Это вредные продукты.

**Воспитатель**:

-Но если очень хочется, то можно съесть чуть-чуть.

**Незнайка**:

- И какие полезные продукты вы знаете?

**Дети:**

-Фрукты, овощи, рыба, молоко и т. д.

**Воспитатель**:

-Ребята, давайте расскажем Незнайке какие витамины содержатся в полезных продуктах.

**Презентация о витаминах**:

**Слайд 2**. Витамин «А»

**Слайд 3**. Витамин «В»

**Слайд 4**. Витамин «С»

**Слайд 5**. Витамин «D»

**Незнайка**:

-Конечно, ваши дети в детский сад ходят, вон какие умные! А меня всему научите?

**Воспитатель**:

-Конечно, научим, садись и внимательно слушай.

А теперь, ребятки, отгадайте-ка загадку.

**Слайд 6.**

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся. (фрукты)

**Воспитатель**: Фрукты – очень полезные продукты!

**Слайд 7**.

Употребляя их каждый день, человек всегда выглядит жизнерадостным и счастливым.

Фрукты — это огромный клад всевозможных витаминов и минералов.

Чтобы получить питательные вещества с фруктов, их не нужно жарить, варить или тушить. Фрукты полезно употреблять в сыром виде.

**Незнайка**:

- Я тоже загадки знаю, можно ребятам загадаю?

**Воспитатель**:

- Давай вместе, я помогу.

**Слайд 8.**

Жарким солнышком согрет,

В шкурку, как в броню, одет.

Удивит собою нас

Толстокожий. (ананас)

**Слайд 10**.

Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож (груша)

**Воспитатель**:

- Я расскажу вам чем же полезны груши.

**Слайд 12.**

Груши - прекрасные фрукты. И хотя они разнообразны по своим сортам и видам, но во всех содержатся ценные и питательные вещества и витамины А, С, В1, Р, РР. Груши богаты микроэлементами, такими как: йод, железо, калий. Всё это делает полезными груши для детей и взрослых.

Витамин Р, который присутствует в грушевом соке, способствует укреплению капилляров и стенок кровеносных сосудов. Грушевый отвар полезно пить детям при высокой температуре: он утоляет жажду. Компот из сушёных груш - отличное средство против кашля.

**Слайд 13**.

Кто-то там, в углу садовом,

В скромном платьице лиловом

Прячется в листве пугливо.

Догадались? Это. (слива)

**Слайд 15.**

Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растет.

А на вкус кислейший он.

Как зовут его? (Лимон)

**Незнайка**:

Ой, как кило сразу стало! Разве лимон может быть полезный?

Дети рассказывают о лечебных свойствах лимона.

**Слайд 17**.

Не растет среди осин

Этот фрукт в рубашке яркой

Любит, чтобы было жарко.

Круглый рыжий. (апельсин)

**Слайд 19**.

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран.

Высоко растет. (банан)

**Слайд 21**.

**Воспитатель**:

Польза бананов довольно большая. Они обладают удивительной способностью обволакивать стенки желудка, поэтому очень полезны всем людям, страдающим от проблем с желудочно-кишечным трактом. Кроме того, бананы полезны еще тем, что положительно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, благодаря высокому содержанию калия.

Польза бананов также в том, что бананы очень калорийны, но жиров в них нет, поэтому для детей они являются отличным источником энергии, не приводящим к увеличению веса. Известно, что банан способен улучшать настроение, успокаивать нервы и улучшать общее психологическое состояние организма. Очень полезно давать бананы детям в периоды больших умственных нагрузок.

**Слайд 22.**

Круглые зеленые на дереве растут

Как бочок краснеет, тут их и сорвут

Сладкие и спелые соберут в корзинку

Все на вид красивые, прямо как с картинки.

**Слайд 24**.

**Воспитатель**:

Англичане говорят: одно яблоко в день – и нет проблем! Потому, что в яблоках содержится вся таблица Менделеева, в хорошем смысле этого слова.

Кроме множества полезных веществ, яблоки для детей – отличный тренажер для десен. Поскольку яблоко достаточно твердый плод, во время жевания его на зубы и десны приходится полезная нагрузка.

Но десны защищены от кровоточивости, поскольку яблоко не такое уж и твердое. Одновременно в процессе жевания яблока зубная эмаль очищается от остатков мягкой пищи и налета.

**Слайд 25.**

Что за фрукт такой мохнатый,

Он какой-то диковатый,

Кушать я его боюсь,

Видно горький он на вкус.

Слышал, в тропиках живет,

На деревьях он растет.

Назван в честь одной он птички,

Попрыгуньи-невелички (киви).

**Слайд 27**.

**Воспитатель:**

Киви содержит в себе огромнейшее количество витаминов, минералов и микроэлементов. Особенно велико содержание витамина С, который повышает иммунитет. Достаточно большое содержание калия и магния способствует полноценной работе сердца.

А из-за содержания огромного количества железа, врачи рекомендуют детям кушать фрукт при наличии анемии и других патологических состояниях крови. Детям, склонным к раздражительности и нервозности рекомендуется включать в свой рацион этот чудный фрукт. Киви укрепляет центральную нервную систему, а также повышает настроение ребенка.

**Слайд 29.**

**Воспитатель:**

- Повар очень вкусно готовит. Сегодня я научу вас готовить одно очень вкусное и полезное блюдо «Фруктовый салат».

Что нам для этого нужно? Давайте повторим правила гигиены.

**Слайд 30**.

-вымыть руки,

-надеть косынку,

-вымыть фрукты,

-приготовить доску и нож (вспомнить правила безопасности,

-нарезать продукты.

Чтобы нам разделиться на группы, возьмём разрезные картинки. У кого какой фрукт попадётся, то и резать будете.

**Воспитатель**:

-Молодцы, ребята. Ну, Незнайка, все ли ты узнал о полезных продуктах?

**Незнайка**:

-Да, спасибо вам ребята. Теперь то я точно буду полезно питаться. Ну а теперь мне пора домой. До свидания!

**Дети**:

-До свидания.

**Воспитатель:**

-На этом наше занятие подошло к концу, надеюсь ваши знания о полезности продуктов вам пригодятся.