

Комплексное занятие в старшей группе по познавательному развитию

«Что мы знаем о витаминах и полезных продуктах?»

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Задачи:

- познакомить с основными названиями витаминов, уточнить и закрепить представления детей о роли натуральных витаминов в сохранении и укреплении здоровья;
- развивать познавательные и творческие способности детей в процессе знакомства с витаминами, разработки витаминизированного меню.
- воспитывать осознанное положительное отношение к своему здоровью и питанию.

Предварительная работа:

- Дидактическая игра «Какие фрукты ты знаешь?», лото «Овощи».
- Рассматривание однопредметных картинок «Фрукты - овощи».
- Знакомство с понятием «Витамины» на занятиях по ОБЖ, ознакомлению с окружающим.
- Использование ножа, как столового прибора во время еды.
- Инсценировка с участием детей «Нехочуха и Привередница».
- Работа с детьми по таблицам на разных занятиях.

Материалы: костюмы для Нехочуха и Привередница; для дидактической игры: свежие нарезанные кусочками и нанизанные на шпажку овощи и фрукты; для салата: свежие вымытые фрукты, йогурт, ножи, доски по количеству детей, миска, ложка большая раздаточная, блюдца и маленькие ложечки по количеству детей; фартуки для детей и воспитателя.

Ход занятия:

1. Мотивационный этап.

Дети сидят на стульях в игровой зоне перед мольбертом.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, какие необычные гости сегодня к нам пришли. Давайте с ними познакомимся. Это – малыши Нехочуха и Привередница.

Час обеда подошел Нехочуха села за стол

Воспитатель читает слова автора, дети показывают заранее подготовленную миниатюру.

Нехочуха.

Не хочу я есть салат,

Дайте лучше мармелад.

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

Воспитатель. Привередница вскочила, на весь зал заголосила.

Привередница.

Принесите в сад и в школу

«Фанту», «Спрайт» и «Пепси-колу»,

А из фруктов разных соки

Доведут нас до мороки!

Воспитатель. Ай-ай-ай! Посмотрите-ка на них! Что за внешний вид?! Что же здесь не так? Подскажите дети.

Нехочуха и Привередница показывают, что у них болит спины, голова, зубы.

Дети. Бледные, вялые, у них болят зубы, спина, голова.

Воспитатель обращает внимание на действия Нехочухи и Привередницы, подсказывает детям при необходимости правильные ответы.

Воспитатель. Если что-нибудь болит, тут поможет Айболит!

В группу входит ребенок-Айболит.

Айболит.

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить!

Все без исключения –

В этом нет сомнения!

2. Основной этап.

Воспитатель. Дорогой, Айболит, почему надо есть овощи и фрукты?

Айболит. Потому, что в них есть такие волшебные вещества, которые сразу помогут Нехочухе и Привереднице стать здоровыми, румяными, бодрыми.

Воспитатель. Ребята, подскажите, что это за волшебные вещества?

Дети. Витамины.

Воспитатель. Ребята, я хочу сегодня открыть вам один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. Витамины – это очень маленькие вещества. Прошу не путать с существами. Витамины настолько маленькие – меньше крупинки сахара, поэтому мы их не видим. Но самое главное это то, что в витаминах содержится сила и здоровье для любого организма.

Так как и у вас, у витаминов есть свои имена. Давайте познакомимся с ними поближе.

Работа по таблицам «Витаминные семейки»

Воспитатель.

Показывает и рассказывает детям, обращает внимание на продукты, в которых содержатся названные витамины, задает детям уточняющие и наводящие вопросы.

А – называют витамином роста и зрения. Как вы думаете, почему?

Дети. Он помогает быстрее расти, и хорошо видеть.

Воспитатель.

В – этот витамин способствует хорошей работе сердца. Когда его не хватает в организме, человек плохо спит, много плачет и расстраивается, сердце работает кое-как.

С – этот витамин укрепляет весь организм, помогает бороться с простудами.

Все эти витамины находятся в фруктах и овощах. Назовите, какие овощи вы знаете?

Дети. Огурец, помидор, лук, картофель, баклажан и т.д.

Воспитатель. Ребята вы любите есть овощи? Я предлагаю вам поиграть. Я буду угощать вас овощами, а вы с закрытыми глазами на вкус, отгадайте, какой это овощ.

Дидактическая игра «Отгадай, что за овощ?»

Воспитатель. Ребята - вы молодцы! Я вижу, что вы знаете и любите есть овощи. А теперь давайте дружно дадим совет Нехочухе и Привереднице.

Дети повторяют хором за воспитателем.

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить!

Все без исключения –

В этом нет сомнения!

И фрукты!

Воспитатель. Нехочуха и Привередница вы поняли наш совет?

Нехочуха и Привередница. Ничего в этом хорошего нет.

Воспитатель. Ребята, что же нам сделать, чтобы Нехочуха и Привередница стали есть овощи и фрукты?

Может, мы попробуем сделать вкусный, полезный салат? Но из чего мы его будем делать?

Девочка.

Киви, яблоко, гранат принесла я вам в салат.

Ну, а груша – словно мед!

Будет сок, коктейль, компот.

В ней живые Витамины

Для детей незаменимы.

Воспитатель. Предлагаю вам сделать салат из фруктов. Что нам для этого надо приготовить? Нехочуха и Привередница помогите нам.

Дети.

Называют все, что необходимо для приготовления салата. Воспитатель уточняет и подсказывает детям. Дети переходят в столовую, готовят рабочее место, моют руки, одевают фартуки.

Самостоятельная работа детей под руководством воспитателя.

Воспитатель предлагает детям взять разные фрукты. Одна группа детей чистит фрукты, другая режет на досках. Готовые, нарезанные кусочками

фрукты, складывают в большую миску, воспитатель заправляет салат йогуртом. Закончив работу, дети моют руки, рассаживаются вокруг стола.

Воспитатель. Давайте придумаем название нашему салату.

Дети. «Вкусный», «Фруктовый».

3. Рефлексивный этап.

Воспитатель. Все садитесь удобнее, будем пробовать наш «Фруктовый салат». Айболит помоги мне накрыть на стол.

Мальчик-Айболит раздает детям блюда и ложечки. Воспитатель раскладывает детям салат.

Всем приятного аппетита!

Воспитатель. Понравился вам наш салат? Нехочуха и Привередница, а вам понравился? Будете теперь есть фрукты?

Нехочуха и Привередница. Да! Очень вкусно!

Воспитатель. Ребята, вы дома приготовьте такой салат и угостите родителей. А с мамой приготовьте салат из овощей «Овощной». Он тоже очень вкусный и полезный. И обязательно нам расскажите, что у вас получилось.

А теперь вместе с Айболитом давайте повторим наш совет все вместе.

Воспитатель и дети.

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить!

Все без исключения –

В этом нет сомнения!

И фрукты!