**Занятие: «В стране полезных продуктов» .**

Цель: закрепление у детей интереса к знаниям об овощах и фруктах и молочных продуктах.

Задачи:

 - Закрепление у детей элементарных представлений об овощах и фруктах.

- Развитие логического мышления при отгадывании загадок;

- Формирование представлений об овощах и фруктах, как витаминах, полезных для здоровья человека;

- Развитие познавательных способностей детей, любознательности, логического мышления, воображения.

  **Ход занятия:**

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель и было у него 3 сына. Отец любил своих сыновей. Мальчики росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?». Мудрецы долго совещались и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения, питания и умения помочь себе и другим в трудной ситуации».

У нас сегодня занятие по правильному питанию. А что значит правильно питаться? Для чего это нужно? (Ответы детей).

Прочитайте девиз нашей встречи. Как вы его понимаете? (Ответы детей).

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть. Чтоб расти и развиваться. Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться, и при этом не болеть. Нужно правильно питаться, с самых юных лет уметь.

И занятие наше сегодня необычное. Мы отправляемся в путешествие. В путешествие по стране, которой нет на карте. Что надо с собой взять? Самое главное взять – хорошее настроение, друга и внимание. Пока есть силы – пойдём пешком.

Речовка. (Выучить накануне).

Командир. Все.

Раз – два. Пацаны.

Три - четыре. И девчата. Кто же мы? Обалденные ребята!

Не страшны нам труд и грусть. Нам с дороги не свернуть. Будем вместе мы всегда.

Мы теперь одна семья.

Прибыли в город «Каша».

1 ребенок:

Каша – одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна. Каша – любимое кушанье среди русских людей. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах каша занимала почетное место. Каша сопровождала молодых в день свадьбы, ею поминали, встречали новорожденного. В старину на Руси был даже праздник каши 26 июня. В этот день украшали дома букетами гречихи и просили Святую Акулину, чтобы она дала богатый урожай.

2 ребенок:

У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

3 ребенок:

Каша являлась основной горячей пищей для солдат. А солдатских поваров называли кашеварами. Знаменитый рецепт «суворовской» каши родился во время тяжелого похода через Альпы. К концу подходили продовольственные запасы. Оставалось «чуть – чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как накормить голодных солдат, Суворов отдал приказ - все варить в общем котле, добавив лука и масла. Каша получилась вкусная и полезная, и в народе ее прозвали суворовской.

А кто знает, в какое время суток лучше всего есть кашу? (Ответы детей).

4 ребенок;

Каша – наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом. Каша – это полезная еда, которая помогает нам стать сильными и здоровыми, перенести учебные нагрузки. В крупах меньше всего накапливается вредных веществ в отличие от других растений.

Твёрдо знай: Показ каш.

Гречневая каша развивает ум. Очень ароматна и на вкус приятна.

Рисовая каша – полезная, не даёт полнеть. А овсяную просто надо есть. Перловая и ячневая особый имеют вкус. Долго не раздумывай, а мотай на ус.

Пшенная каша-Выводит шлаки и слизь из организма, нормализует работу нервной системы

Овсяная каша-овсяная каша полезна для мозга: она улучшается память, внимание и мыслительные процессы.

Каша – это сила. Каша – это ум. Ешь на завтрак кашу и расти большим.

Работа с пословицами. Давайте, восстановим пословицы о каше. Работа парами.

Кашу маслом – … (не испортишь).

Щи да каша - … (пища наша). Хороша кашка – (да мала чашка). Гречневая каша – …(матушка наша).

Прибыли на станцию «Витамин»

Что такое витамины? В чём живут витамины? (Ответы детей).

5 ребенок:

 Витамины - в переводе с латинского - жизнь - специальные вещества необходимые для нормальной жизни деятельности организма человека. 130 лет назад о витаминах никто не знал.

Запомните. В банане и йогурте, в горстке малины – повсюду чудесные есть витамины. Они берегут нас от всяких болезней. Чем больше их в пище, тем пища полезней.

А теперь ребятки я, загадаю вам загадки.

Овощи:

Он круглый и красный,

Как глаз светофора .

Среди овощей. Нет сочней … (помидора)

Летом в огороде

Свежие, зеленые,

А зимою в бочке

Крепкие, солёные. ( огурец)

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи –

Меня там ищи! (капуста)

Растет в земле на грядке,

Оранжевая, длинная, сладкая. (морковь)

И зелен и густ

На грядке куст.

Покопай немножко –

Под кустом … (картошка)

Золотист он и упруг,

Всем полезный круглый …. (лук)

**Пригрев на солнышке бока,**
Висит на дереве пока,
Душистым соком налилось,
И видно семечки насквозь.
**(Яблоко.)**

**Вот румяный толстячок,**
Бархатистый сюртучок,
В пузе косточка резная.
Как зовут его? Я знаю!
**(Персик.)**

 Что за фрукт на вкус хорош И на лампочку похож, Бок зеленый солнцем греет, Он желтеет и краснеет? (Груша).

Очень кислый и целебный, Чай по вкусу с ним «волшебный», Ведь всегда под кожурой Витаминов длинный строй! (Лимон).

Жарким пламенем горит,
Оранжевый, как солнце,
Сильным запахом манит
Сок под толстой кожицей.
Снимем цедру осторожно —
Здесь понадобится ножик.
Дольки нежные добудем,
Наслаждаться вкусом будем.
— Это что за господин?
— Яркий спелый … (Апельсин).

Что за плод — шкатулочка с секретом!
Семена, как стёклышки на вид,
Все прозрачные, все розового цвета,
Потрясешь, как странно, не звенит. (Гранат).

Оздоровительная минутка. Я буду называть овощи. Если мы едим подземные части этих продуктов, надо присесть. Если наземные – встать во весь рост и поднять руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, огурец, репа, тыква).

Д/Игра «Что пропало?»

- Решил Заяц собрать себе фрукты на обед. Нашел яблоко, нашел грушу, нашел лимон. Побежал зайчик за корзиной и вдруг, пробегала мимо лисичка и украла кое-что. Что за фрукт украла лисичка?

- Решил Заяц собрать себе на ужин овощи. Нашел морковку, капусту, огурец. Побежал зайчик за корзиной и вдруг. Пробегала мимо лисичка и украла кое-что. Что за овощ украла лисичка?

2-Фрукты, ягоды сварились. Вкусно елись, сладко пились … (компот).

3-Дяденька смеётся – на нём шуба трясётся ... (кисель).

4- Он бывает всех цветов. В нём витаминов куча. Чтоб здоровым стать ты смог пей скорей фруктовый… (сок).

5 ребенок:

 Третья станция «ВОПРОСЫ ИЗ БОЧОНКА» Задание – командам предлагаются вопросы, на каждый вопрос есть 3 варианта ответа. Отвечать нужно быстро. За каждый правильный и быстрый ответ команда получает фишку, которая может быть в виде овощей или фруктов.В конце игры все фишки подсчитываются. Что получается при скисании молока? Простокваша Йогурт Масло

Первая еда родившегося ребенка Каша Молоко Кефир Для чего детям необходимо молоко? Для счастья Для настроения Для роста Из чего получают сливочное масло? Из сливок Из творога Из сметаны Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? Творог Мороженое Пудинг Какой овощ очень полезен для зрения? Морковь Капуста Помидор Какой витамин получает человек, загорая на солнышке? Витамин Д Витамин С Витамин А В каких продуктах содержится витамин С? Шиповник, лимон, капуста Огурец, горох, картофель Яблоко, груша, ананас Какой витамин называется «витамином роста»? Витамин С Витамин Е Витамин А При нехватке какого витамина шелушится кожа? Витамин Д Витамин В Витамин А Основной источник витаминов – это… Овощи и фрукты. Сладости. Мясные продукты

Советов дали много мы – не сложно вам их выполнять. Стремитесь к жизни без болезней. Старайтесь есть всё, что полезно. О нас почаще вспоминайте и если что - не унывайте. Вы совершенствуйте себя – для этого жизнь и дана!

Наше путешествие продолжается. Кажется, нам всем пора подкрепиться. Для этого надо сходить в магазин. Встали по парам. Переходим на другую остановку.

 Остановка «Магазин».

«ДА НЕТКА» Задание - команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет». ВОПРОСЫ: - все ли продукты полезны? Нет - должно быть питание человека однообразным? Нет - витамин А полезен для глаз? Да - целый день можно есть одни только конфеты? Нет - витамин С содержится в свежих фруктах? Да - можно есть немытые овощи, ягоды и фрукты? Нет - каша полезный продукт? Да - надо мыть руки перед едой? Да - пепси, чипсы, кока-кола, лимонад полезные продукты? Нет - пища источник энергии, необходимый для роста и развития? Да - сок, компот на обед, пить полезно детям? Да - в молоке, яйцах, мясе есть витамины? Да - торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? Нет - если человеку не хватает витаминов, он может себя плохо почувствовать? Да

А сейчас мы поиграем в игру: «Угадай фрукт или овощ».

Рефлексия. Фруктовое дерево.(груша).

Молодцы все-все ребята. Наша встреча – путешествие подходит к завершению. - Что для вас оказалось интересным и полезным на занятии? (Ответы детей).

- Что нового узнали? (Ответы детей).

- Что вы хотели бы рассказать родителям? (Ответы детей).

Давайте ещё раз прочитаем и запомним для себя девиз нашего путешествия. «Мы умеем думать. Мы умеем рассуждать. Что полезно для здоровья, то и будем выбирать».