Конспект занятия «Витаминная еда» в старшей группе “ Гномики”

 Программное содержание :

1. Формировать у детей элементарное представление о пользе тех или иных продуктов.

2. Знакомить детей с  витаминами , необходимыми для полноценной жизнедеятельности организма.

3. Продолжать воспитывать у детей правильное отношение к  здоровому образу жизни , прививать привычку заботиться о своем здоровье.

Расширение словаря:  витаминная еда , рецепт, меню.

Материал к  занятию   :

1. Картинки с изображением овощей.

Публикация «Конспект занятия „Витаминная еда“ в старше-подготовительной группе» размещена в разделах

Витамины. Все о витаминах

 Витамины. Конспекты занятий

 Здоровое питание, полезные и вредные продукты

 ЗОЖ, здоровье. Все о здоровье для детей

 Конспекты занятий. Все конспекты

 Подготовительная группа

 Правильное питание. Конспекты занятий

 Продукты питания

 Старшая группа

 Темочки

 2. Кастрюля с муляжами овощей, из которых варят суп   (щи) .

3. Нарисованная кастрюля на доске.

4. Круглые белые листы бумаги, поварешка из картона.

5. Таблица (паровозы с вагончиками –  витаминные продукты   «А» ,   «В» ,   «С» ,   «Е» ,   «Д» ).

Ход занятия:

Создании ситуации,  чтобы вызвать у детей интерес к деятельности : неожиданное появление на столе термоса   (внутри щи) . Привлечь внимание к кастрюле.

Вопросы к детям:

1. Чья кастрюля?

2. Кто оставил?

3. Вспомните, может быть, кто-то заходил?

4. А для чего нужна кастрюля?

5. А что в ней может быть?

6. А хочется узнать?

I  часть :

Открыть кастрюлю, дать детям посмотреть и рассмотреть овощи?

Воспитатель: А как называется суп из овощей, которые находятся в кастрюле? Хотите научиться варить щи?

Запоминайте  (показ на муляжах овощей)   :

Для того чтоб сварить щи, надо взять кастрюлю, налить в нее воды и положить мясо, и варить его.

Когда свариться мясо, положить в бульон очищенные овощи, а какие, выбирайте сами.  (Дети берут картинки овощей, которые подходят для щей)

Почистите их и порежьте.  (Дети имитируют, что чистят и режут овощи)

Бросайте овощи в бульон. (Закрепляют название овощей, и крепят картинки на доску  «в кастрюлю» )

Когда овощи сварятся, тогда суп и будут готовы щи.

Давайте проверим, нет ли лишних овощей в нашем супе.

II  часть :

Пока варятся щи, предлагаю вам вспомнить, как мы начинаем варить щи, что делаем с овощами и куда их высыпают. (Ответы детей, ребенок, который больше всех даст ответов получает звание  «Поваренок» )

Дети наш суп уже сварился, давайте возьмем тарелки (белые круги из бумаги, а,  «поваренок»   разливай щи. ( «Поваренок»   имитирует, что разливает щи)

Воспитатель:  «Ай, да щи, ай, да щи, до чего же хорошо»   (Дети имитируют, что едят щи)

До чего же вкусные и полезные щи, а сколько в них  витаминов .

Витамин  «А»   - он нужен для нашего зрения, для иммунитета и конечно же для роста.

Витамин  «В»   - нам необходим для работы сердца и головной мозг.

Витамин  «С»   - очень важный   витамин , который нужен нам для крепких зубов, так же укрепляет иммунитет, и благодаря этому   витамину , мы реже болеем простудами и гриппом.

Витамин  «Е»   -   витамин , который помогает работать нашему сердцу.

Витамин  «Д»   - помогает быть нашим зубам и костям крепкими.

Чтобы была польза больше, необходимо принимать эти  витамины в комплексе .

Физкультминутка

III  часть :

(Заходит няня )

Берет кастрюлю и говорит: - Это я приготовила вам щи, вспомнила, что вы любите  витаминную еду , и решила вас угостить щами, потому что в них много полезных   витаминов . А вы запомнили, какие   витамины есть в супе ? А какие овощи входят в щи?   (Ответы детей)

Воспитатель: Какие вы молодцы, сварили такие вкусные щи, запомнили название овощей и  витаминов . Не зря говорят   «Щи и каша – пища наша» . Ведь щи не только вкусные, а еще полезные и сытные!