

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средней общеобразовательной школы с.Старое Ермаково муниципального района Камышлинский Самарской области

## **Конспект занятия «Витамины с грядки»**

**Цель:** показать значимость овощей для развития, роста и здоровья человека.

**Задачи:** познакомить детей с понятием «витамины»;

развивать мышление, зрительное восприятие, внимание, память;

воспитывать у детей умение правильно выбирать продукты для  
здорового питания.

**Материал и оборудование:** карточки витаминов и полезных продуктов, костюм пугала огородного, презентация по теме, проектор, ноутбук, колонки.

### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

(Слайд № 2)

Там морковка, там капуста, там клубничкой пахнет вкусно.

И козла туда, друзья, нам никак пускать нельзя.

(Ответы детей)

- Правильно, это огород. У кого, ребята, есть огород? Что выращивает ваша семья на огородах? (Выслушать ответы детей) А у меня есть для вас еще загадки. Ну-ка, угадайте:

(Слайд № 3)

1. Сидит дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(Слайд № 4)

2. Сидит девица в темнице,

А коса на улице.

(Слайд № 5)

3. Сто одежек

И все без застежек.

(Слайд № 6)

4. Вверху зелено, внизу красно,

В землю вросла.

Над землёй трава,

Под землёй алая голова.

- Правильно, отгадали загадки. А как одним словом назвать лук, морковь, капусту, свеклу? (Ответы детей) Верно, это овощи. Какую пользу приносят овощи? (Ответы детей)

- В овощах содержится много витаминов и минеральных веществ, необходимых для роста и развития человека. Поэтому их нужно употреблять каждый день в любом виде.

- Ребята, есть еще один интересный огородный житель. Он придет сегодня к нам в гости. Чтобы он побыстрее пришел, нам нужно отгадать загадку:

(Слайд № 7)

Чудак на огороде

Одет по странной моде.

Ведро, мешок, мочало.

Все ветром раскачало.

На ветру осип, охрип.

Только слышно: «Скрип да скрип!»

(Ответы детей)

*Слышится шум, звон железных банок. В зал входит Пугало.*

**Пугало:** Здравствуйте, ребята! Ох, какая у меня трудная работа. Настоялся я на огороде-то за лето, хочется ноги размять, да и вы, ребята, засиделись.

## **ФИЗМИНУТКА**

Мы шли, шли, шли,

Огурец нашли.

Раз нагнулись - и сорвали,  
Два нагнулись - и сорвали,  
Ну, а 3,4,5 -  
Снова стали собирать.  
Все в ведро мы сложили,  
Дома всех мы угостили.

**Пугало:** А о чем вы здесь так интересно беседовали?

**Воспитатель:** Мы, Пугало, говорили с ребятами об овощах, о том, как они полезны. Ты, наверное, тоже много интересного знаешь? Все лето: в жаркую погоду, в дождливый день и в звездную ночь - стоишь на огороде, прислушиваешься к шуршанию листьев, ботвы, участвуешь в овощных беседах.

**Пугало:** Да-а, больше всего ценит человек овощи, так как они помогают ему быть здоровым и бодрым. Овощи богаты витаминами. А какими, сейчас я вам расскажу и покажу.

*Пугало показывает карточки с изображением витаминов (приложение 1).*

Витамин А – витамин роста. Помогает вашим глазам сохранить зрение, а зубам быть крепкими и здоровыми. Найти этот витамин можно в капусте, морковке, зелёном луке, помидорах.

Витамин В - дает вам силу, хороший аппетит. Вы не захотите огорчаться и плакать по пустякам. Его можно найти в яблоках, свекле, редиске, зелени салата, картофеле, шиповнике.

Витамин С - если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, то он вам в этом поможет. Он прячется в луке, чесноке, капусте и во всех фруктах, ягодах, овощах.

**Воспитатель:** Спасибо тебе, Пугало, за твой интересный рассказ. А знаешь, у нас с ребятами есть свой огород. Мы выращиваем на нём овощи, из кото-

рых потом наши повара готовят ребятам блюдо, в котором очень много витаминов. А что это за блюдо, и как оно попадает к ребятам на стол во время полдника, мы тебе сейчас расскажем.

**«Как винегрет на полдник пришел».**

(Слайд № 8)

1. Как винегрет

К нам на полдник пришел,  
Рассказать вам, друзья,  
Мы готовы о том.

(Слайд № 9)

2. Весной, когда солнце улыбкой зовет,

Сажать мы выходим свой огород:  
Капуста, морковка, свекла, лучок –  
Первый шажок винегрета готов.

(Слайд № 10)

3. Все лето из лейки мы всходы полили,

Пололи, рыхлили, их очень любили:  
Капусту, морковку, свеклу, лучок.  
Вот и второй винегрета шажок.

(Слайд № 11)

4. Вот осень настала,

Пора убирать  
Капусту, морковку, свеклу, лучок.  
И наш винегретик почти уж готов!

(Слайд № 12)

5. Осталось на кухне над ним потрудиться.

И чудо! На стол винегрет к нам явился!(Слайд №13)

**Пугало:** Молодцы, ребята! Мне так у вас понравилось, что я решил остаться жить у вас в огороде.

**Воспитатель:** Конечно, оставайся. Мы будем очень рады. Правда, ребята?

( Ответ детей)

**Воспитатель:** Ребята, скажите, что нового вы сегодня узнали?

( В пищу нужно употреблять как можно больше овощей, так как в них очень много витаминов и минеральных веществ, которые так необходимы нашему организму).

- С какими витаминами мы сегодня познакомились?

(С витаминами «А», «В», «С»).

- Какой витамин помогает нам лучше видеть?

(Витамин «А»)

- Какой витамин дает нам силу и хороший аппетит?

(Витамин «В»)

- А какой витамин помогает нам быть крепкими и здоровыми?

( Витамин «С»)

**Воспитатель:** Молодцы! Будьте крепкими и здоровыми!