**Конспект организованной образовательной деятельности**

*«****Овощи и фрукты – витаминные продукты****»*

для **старшей группы**.

**Цель:**

дать детям знания о витаминах, об их свойствах и их роли в организме человека.

**Задачи:**

* закреплять и углублять знания детей о значении витаминов;
* систематизировать и обобщать представление детей о пользе овощей и фруктов;
* совершенствовать умение детей составлять короткий рассказ;
* формировать умение самостоятельно, под словесным контролем воспитателя, производить посадку лука;
* воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

**Материал:**

* письмо Карлсона,
* предметные картинки овощей,
* шапочки, кукла - врач.

**Предварительная работа:**

* беседа о здоровой пищи,
* беседа *«Друзья - витамины»*,
* дидактическая игра *«Узнай на вкус»*.

**Методическая литература:**

* Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;
* Н.С. Голицына «Конспекты комплексно-тематических занятий» старшая группа;
* В.В. Гербова «Развитие речи в детском саду» старшая группа
* Интернет – ресурсы

**Ход:**

*Стук в дверь.*

- Дети для нас пришло письмо от Карлсона.

*«Здравствуйте, друзья! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звёздочки, всё тело болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенья и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».*

- Дети правильно ли Карлсон составил меню? Почему?

- Сейчас мы с вами пойдём в магазин и выберем продукты для него (дети выбирают карточки с изображением овощей и фруктов).

- Почему вы выбрали именно эти продукты?

Дети: в них содержится много витаминов.

- А какие вы знаете витамины и для чего они нужны?

Дети: Витамин *«А»* - он нужен чтобы расти, чтобы зрение было хорошим. Его можно найти в молоке, моркови и зелёном луке.

Витамин *«С»*- заживляет раны, помогает справиться с болезнями. Он прячется в чесноке, капусте, луке и во всех ягодах.

- А для чего нужен витамин *«Д»*?

Дети: Витамин сохраняет зубы, укрепляет кости. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге и у солнышка есть этот витамин.

- Правильно дети, ягоды, фрукты и овощи – это основные источники витаминов. Витамины не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только с пищей. Вот почему овощи, ягоды и фрукты должны быть ежедневно на нашем столе. А сейчас поиграем в игру. Вы должны узнать, в каких продуктах содержаться известные вам витамины.

**Игра «Аскорбинка и её друзья».**

- Молодцы дети! Правильно определили продукты в которых содержатся знакомые вам витамины. Но вы должны знать, что перед едой фрукты и овощи надо обязательно мыть водой, так как там содержаться микробы, которые вызывают различные болезни.

**Физминутка «Вершки и корешки».**

- Я буду называть овощи, если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, а если наземные вытянуть руки вверх *(картофель, фасоль, морковь, огурец, помидор, свёкла, репа, тыква)*.

- Дети вспомните, какие вы знаете загадки об овощах?

Дети: загадывают загадки.

- Посмотрите, овощи ожили и пришли в гости *(дети в шапочках овощей)*.

Дети: *«Я капуста»*. Я самая важная. Меня можно варить, солить и класть во внутрь пирожка. Во мне много витамина *«Д»*, который сохранит ваши зубы и кости.

Дети: *«Я чеснок»* - мы живём целой семьёй. Я очень ароматный, лечу простуду, во мне много витамина *«С»*.

*Так дети рассказывают о луке, помидоре, картофеле.*

- Особенно полезна витаминная пища в весеннее время, так как организм весной ослаблен, поэтому нужно больше бывать на свежем воздухе и потреблять продукты, богатые витаминами.

- Дети, сейчас я прочитаю стихотворение, а вы внимательно послушайте.

**Про Овощи.**

Жил один садовод,

Он развёл огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принёс чемодан,

Полных разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,

И взошли семена,

Садовод любовался на всходы.

Утром их поливал,

На ночь их укрывал,

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод,

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

Никогда и нигде,

Ни в земле не в воде,

Мы таких овощей не встречали.

Показал садовод,

Нам такой огород,

Где на грядках засеяно густо,

Огорбузы росли,

Помидыни росли,

Редисвёкла, челук и репуста.

- Ребята, назовите правильно, что выросло на грядках (огурцы, помидоры, капуста, арбузы, дыни, редис, свёкла, чеснок, лук, репа). Молодцы! Внимательно слушали и правильно назвали овощи.

- А сейчас мы с вами немного потрудимся и посадим лук для того, чтобы он вырос, и мы будем употреблять его в пищу.

*Дети сажают лук в стаканчики с землёй.*

**Итог:** очень хорошо мы с вами потрудились, вы правильно отвечали на вопросы, скажите дети, что нового и интересного вы сегодня узнали? *Ответы детей.*