

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 25 «Золотой ключик» города
Дубны Московской области**

**Конспект непосредственной образовательной деятельности
на тему:**

***Тема «Витамины и здоровый организм.
Посадка лука»***



**Разработали воспитатели ДОУ № 25
высшей квалификационной категории
Богданова И.И.
Стулова Е.А.**

«Витамины и здоровый организм. Посадка лука»

Цель: Продолжить знакомить детей со значением витаминов для здоровья человека, уточнить представления детей об овощах и фруктах.

Расширять представления детей об условиях, необходимых для роста и развития растения (почва, влага, тепло и свет).

Воспитать у детей понимание ценности здоровья.

Учить высаживать лук.

Материал: посылка с муляжами овощей и фруктов, картинки с изображением овощей и фруктов, инвентарь для посадки лука и полива, иллюстрации с изображением здоровых и радостных людей, нарезанные на дольки овощи и фрукты, ободки на голову с изображением овощей для инсценировки.

Ход занятия

Приветствие.

Здравствуй, красно - солнышко – руки вверх

Здравствуй, ветерок – покачивание рук

Солнечные зайчики, – взмахи рук перед собой

Быстрый ручеек – руки внизу, покачивание рук

Здравствуй, спелая трава – покачивание ладошек

Здравствуй, шумная листва – трут ладошки

Здравствуй, мышата – хлопок за спиной

Здравствуй, зайчата – прыжки на месте

Всех приветствуем сейчас – пальцы соединены в замок

Очень рады видеть вас – руки к груди и вперед – в стороны.

Рассматривание иллюстраций с изображением веселых, здоровых людей. Беседа, что нужно делать, чтобы быть крепким, здоровым. Подвести детей к тому, что для хорошего здоровья необходимо заниматься физкультурой и спортом, вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

Воспитатель. Как вы считаете, что значит правильно питаться?

(ответы детей)

Почему человеку необходимо питаться?

Потому, что в продуктах есть много витаминов и минералов, которые нам помогают быть здоровыми и красивыми.

Послушайте, какие они важные.

Витамин «А» содержится в моркови, петрушке, яйцах, он важен для зрения. Витамин «В» содержится в молоке, мясе, хлебе, без этого витамина не может хорошо работать сердце.

Витамин «С» укрепляет весь организм, помогает нам быть крепкими и здоровыми, и поэтому нужно кушать апельсины, лимоны, ягоды, капусту, лук.

Физкультминутка.

От простуды и ангины (дети стоят, показывая на горло)

Помогают витамины (разводят руки в стороны)

Ну а лучше съесть лимон, (изображают, что кушают лимон)

Хоть и очень кислый он.

Помни истину простую: (грозят пальцем)

Лучше видит только тот, (изображают, что смотрят в бинокль)

Кто ест морковь сырую (изображают, что грызут морковь)

Или сок морковный пьет. (Изображают, что пьют сок.)

Воспитатель. Вот видите, что надо есть, чтоб быть здоровыми и крепкими. А особенно полезны овощи! А сейчас ребята расскажут «кто из овощей и полезней, и нужней».

Показ инсценировки «Овощи».

Воспитатель:

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свёклу.

Ох!..

Вот овощи спор завели.

Кто из них, из овощей,

И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Горох:

Я такой хорошенький

Зелёный мальчишка,

Если только захочу

Всех горошком угощу.

Свёкла:

Дай сказать хоть слово мне, Выслушай сначала

Свёклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай –

Лучше свёклы нету!

Капуста:

Ты уж, свёкла помолчи!

Из капусты варят щи

А какие вкусные пироги капустные!

Редиска:

Я – румяная редиска,

Поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

Огурец:

Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный,

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

Морковь:

Про меня рассказ недлинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок,

Крепким, сильным, ловким.

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,

Помолчи немножко.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

Лук:

Я приправа в каждом блюде.
И всегда полезен людям.
Угадали? Я - ваш друг,
Я простой зелёный лук!

Картошка:

Я, картошка, так скромна -
Слова не сказала...
Но картошка так нужна
И большим и малым.

Воспитатель:

Спор давно кончать пора!

Овощи:

Спорить бесполезно.
Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить,
Все без исключения,
В этом нет сомненья!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!

Все:

Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!

- Действительно, все овощи полезны. В них содержатся витамины, которые необходимы для роста и развития.

Игра «Угадай на вкус»

Детям предлагается с закрытыми глазами определить на вкус фрукты и овощи: огурец, помидор, картошка(вареная), морковь, свекла, капуста, банан, яблоко, апельсин, груша.

Игра «Овощ или фрукт».

- Если вы считаете, что это овощ, то нужно присесть (растет на грядке).

А если это фрукт, то нужно встать, разведя руки в стороны (растет на дереве).

Воспитатель обращает внимание детей на красивую коробочку.

- Ребята, вы хотите узнать, что же находится в этой красивой коробочке?

- Чтобы узнать, что лежит в коробочке, нужно отгадать загадку.

Послушайте внимательно:

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. (Лук)

-Конечно это лук! (Воспитатель достает из сундучка луковицу.)

А почему в загадке говорится о том, что этот дед во сто шуб одет?

Это образное выражение. На самом деле луковица покрыта множеством слоев тонкой кожицы. Когда верхняя кожица подсыхает, она становится ломкой. Такую кожицу называют луковой шелухой. На Пасху яйцу варят в луковой шелухе, и они окрашиваются в красный цвет.

- Давайте мы споем песенку про лук!

Исполнение песни «Песенка Лука».

- Лук очень полезный. Люди с давних времен знали: чтобы не болеть, нужно кушать лук. Есть даже такая пословица: «Лук от семи недуг».

Вы знаете, что в зеленом луке много витаминов, и мы сможем сами вырастить его в группе. Вот и лопатки есть и земля для посадки. Теперь и у нас в группе будут свои витамины, а за обедом мы их будем кушать. Посмотрите, как будем сажать лук.

Педагог достает землю и лейку. Показывает и комментирует свои действия.

- Земля нужна луковице для питания. Нужно насыпать землю в баночку. Затем перемешать землю так, чтобы не было комочков, чтоб земля была мягкой и однородной. После этого сделать углубление и посадить луковицу в землю. Нужно, чтобы луковица была воткнута в землю корешком. Только тогда луковица будет расти. Вверху появятся зеленые росточки – перья лука.

- Как вы думаете, что следует еще сделать, чтобы луковица выросла?

-Конечно, землю нужно полить, чтобы напоить корешки лука. Теперь я предлагаю каждому из вас посадить свою луковицу.

После показа дети сажают лук в свои баночки.

- Ребята, выберите место для наших луковиц, чтоб им было светло и тепло.

(Ставим баночки на окно.)

Воспитатель напоминает, что после посадки надо помыть руки, чтобы не занести микробов, быть здоровыми и не болеть.

После воспитатель приглашает всех детей в круг: «Мы с вами вспомнили, что нас делает здоровыми и крепкими.

А теперь мы улыбнемся,

Крепко за руки возьмемся

И друг другу на прощанье

Мы подарим доброе пожелание.

Дети говорят друг другу хорошие, добрые, положительные пожелания.

Воспитатель тоже желает доброго здоровья.