

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9 комбинированного вида Приморского района

Занятие для воспитанников среднего возраста по познавательному развитию на тему "Овощи"

Подготовила воспитатель:
Куликова Вера Валерьевна,
1 категория

Цель: Обогащать и совершенствовать представления детей об овощах.

Задача: 1) Закрепить знания о месте их произрастания - огород

2) Закрепить обобщающее слово "овощи"

Почему нужно есть много овощей и фруктов?

Пища содержит множество питательных веществ, дающих нашему телу энергию и помогающих ему расти. Для поддержания здоровья мы должны правильно комплексно питаться.

Питательные вещества включают в себя углеводы, или сахара, белки, жиры, витамины и минералы.

Углеводы, содержащиеся, например, в богатой крахмалом пище, дают нам готовую к употреблению энергию.

Белки важны для роста, жиры снабжают нас энергией и согревают. **Витамины и минералы** поддерживают наше здоровье.

Телу требуются также **растительные вещества (волокна)**, которые сами по себе не усваиваются, но служат для нормальной работы пищеварительной системы.

Фрукты и овощи содержат, помимо растительных волокон, витамины и минералы. Хорошо ежедневно есть много фруктов и овощей. Без витаминов человек болеет!

Что такое витамины? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. Давайте узнаем о некоторых из них:

ВИТАМИН А. Он помогает хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

Источниками витамина А в растительных продуктах являются многие овощи и фрукты желтого, красного и оранжевого цвета – красная морковь, болгарский красный перец, помидоры, тыква, абрикосы, персики, дыни, сливы, кроме того зелень – петрушка, щавель, шпинат, зеленый лук, черемша, зеленый салат, а также рябина, ежевика, смородина, грецкие орехи, яблоки и апельсины.

ВИТАМИН В. Помогает быть сильными, иметь хороший аппетит и хорошее настроение.

Источниками витамина В в растительных продуктах являются: капуста, апельсин, смородина, земляника, голубика и плоды шиповника, слива, бананы, клубника.

ВИТАМИН С. Поможет вам реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать.

Источниками витамина В в растительных продуктах являются: киви, лимон, апельсин, красный болгарский перец, капуста, помидоры, малина

Овощи — большая группа растений, выращиваемых человеком для еды. Раньше их называли огородными, так как росли они на огородах. Овощные растения — основной источник витаминов. Они пришли к нам в основном из Южной Америки, с берегов Средиземного моря и высот Центральной Азии. Сейчас выращивают более 120 видов овощей.

Отгадай загадки

Растут в земле на грядке,
Красная, длинная, сладкая (**Морковь**)

Как надела сто рубашек,
Захрустела на зубах (**Капуста**)

Сидит дед, во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает (**Лук**)

На грядке длинный и зелёный,
А в кадre жёлтый и солёный (**Огурец**)

Игра определить на ощупь.

Будем доставать овощи с закрытыми глазами по очереди.

Что нужно, чтобы вырос урожай.

Давайте их правильно разложим.

Физ-минутка

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе (подтягивания, руки в стороны)

Вот салат, а здесь укроп
Там морковь у нас растёт (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)