

План – конспект совместного мероприятия с семьей

«Где живут витамины»

Выполнила:
Воспитатель средней группы
МБДОУ «Детский сад №18 «Паровозик»
Кулемина Наталья Александровна

г. Нижний Новгород
2019 год

Цель: продолжать знакомить детей со здоровым питанием

Задачи:

Образовательные:

1. Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», об их пользе и значении для здоровья человека».
2. Закреплять представления о фруктах, овощах и ягодах
3. Продолжать знакомить детей с полезными блюдами.
4. Закреплять представление детей о здоровом образе жизни.

Развивающие:

1. Развивать словарный запас детей.
2. Развитие умение рассуждать.
3. Развитие памяти и логического мышления.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию желания у детей заботиться о своём здоровье.
2. Формирование семейной культуры здорового питания.

Предварительная работа:

1. Рассматривание иллюстраций, муляжей, натуральных овощей, фруктов и ягод.
2. Разгадывание загадок о фруктах, овощах, ягодах.
3. Рисование по трафареты и раскрашивание овощей, фруктов и ягод;
4. Дидактические игры: «Отгадай по описанию» .
5. Беседы о здоровом образе жизни.

Материалы и оборудование :

Иллюстрации с изображением фруктов, овощей, ягод, муляжи и натуральные овощи, фрукты и ягоды, картинки с изображением здорового образа жизни, карточки к дидактической игре, корзины, презентация, мультимедийное оборудование, доски, ножи, салатники, продукты (овощи, фрукты, заправка), поднос.

Методы и приемы:

Словесные (объяснение, вопросы, указания, рассказ, художественное слово, уточнение, пояснение, подсказки), наглядные (презентация, иллюстративный материал, натуральные овощи и фрукты), практические (игры, задания, приготовление салата, сбор гостинца).

Ход мероприятия:

I. Организационный момент:

В: Ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей!!!! К нам пришли ваши мамочки . Им очень хочется посмотреть как мы здесь живем. Приглашайте их пройти, предложите присесть.

Помогает вежливо пригласить мамочек, косвенно подсказывает.

Стук в дверь.

В: Ребята, кто- то к нам стучится....(Входит мама Артемия)

-Здравствуйте, ребятки! Я сегодня пришла одна. Темочка заболел. Он очень часто болеет. Вот и сейчас простудился...не играет, не веселится. Все время чихает и кашляет. Я пришла к воспитателю и к вам за советом, как ему помочь?

В: Думаю, что мы с ребятами сможем Вам помочь . Мы сегодня как раз хотели поговорить о полезных продуктах, которые помогают ребятам быть крепкими и здоровыми. Вы тоже проходите, послушайте. У нас сегодня гости, присоединяйтесь к ним.

II. Основная часть:

Предлагает сесть полукругом на стульчики вместе с мамами.

В: Действительно, иногда бывает так, что люди болеют. В организм к нам попадают микробы (слайд 1), либо человек простужается (слайд 2).

В: А кто такие микробы, кто из вас знает? Мама могут помочь ребяткам.

Поощряет предположения детей, подсказывает мамам, как правильно сформулировать определение.

В: Да это вредные маленькие организмы, от которых детки и взрослые сильно болеют.

В: А что же надо делать, чтобы быть здоровыми, веселыми, крепкими, работоспособными, не поддаваться никаким болезням ?

Поощряет ответы детей, подтверждает слайдами, обобщает и делает вывод, что надо вести здоровый образ жизни.

В: Я вам предлагаю выбрать картинки с правильным поведением и образом жизни, которое помогает не болеть.

Дети вместе с мамами выбирают картинки.

В: Если хотите, чтобы ваш организм боролся с разными микробами – каждый день надо заниматься зарядкой, гулять на улице, кушать больше полезных продуктов.

В: Ребята, а какие полезные продукты вы знаете? *На экране слайды.*

Поощряет ответы детей смайликами в виде фруктов и овощей. Косвенно подсказывает.

В: Почему мы называем их полезными?

Помогает отвечать, подсказывает, обобщает ответы и делает вывод, что ягоды, овощи и фрукты – основные источники витаминов, которые укрепляют наш организм.

- И я вам предлагаю поиграть в игру «Подарки Красного солнышка».
(дети отгадывают загадки вместе с мамами и выкладывают на солнечные лучики отгадки-подарки)

В летнем солнечном саду
Зреют фрукты на виду.
Только нужно не лениться,
Отгадать их потрудиться.

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин –
Это спелый ... **(апельсин)**.

Далеко на юге где – то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий ... **(ананас)**.

Близнецы на тонкой ветке,
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... **(виноград)**.

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус – кислейший он,
А зовут его ... **(лимон)**.

Все о ней боксеры знают,
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ... **(груша)**.

Вот стручок – огромный дом,
Поселились братцы в нем.
Каждый братец – скоморох,
А стручок этот - ... **(горох)**.

Он французский граф де Жан,
А по-русски - ... **(баклажан)**.

Под землей живет семья:
Папа, мама, деток тьма.
Лишь копни ее немножко –
Вмиг появится ... **(картошка)**.

Кто разлегся среди грядки,
Кто играть не любит в прятки?
Вот Емеля – простачок,
Белобокий ... **(кабачок)**.

Спит на грядке под листом,
Да еще храпит притом.
Видит пятый сладкий сон
Лежебока - ... **(патиссон)**.

Что за скрип, что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я**(капуста)**

Наш лиловый господин
Среди овощей один.

Он круглый и красный,
Как глаз светофора.
Среди овощей нет сочной
...(помидор)

В: Молодцы, ребята. А теперь, закроем глаза, вместе скажем: «Красное солнышко ярко светит, нам картинки принеси».

(педагог выносит поднос с картинками, изображающими овощи, фрукты, ягоды).

В: посмотрите на это блюдо – здесь собрались разные овощи, ягоды и фрукты. А вот корзины для наших фруктов и овощей. В каждую корзиночку мы положим фрукты и овощи с разными витаминами

(на корзиночке значок витаминов А, В, С)

Первая корзина для витамина А. Он полезен для кожи (чтобы гладкой была, без прыщиков), для глаз (чтобы лучше видеть), зубов, костей. Я буду называть, где они живут, а вы будете искать нужные овощи и фрукты. Витамин А встречается в моркови, свекле, картофеле, красном сладком перце, красном томате, зеленом луке.

В: Молодцы, мамочки проверьте, правильно ребята выбрали овощи.

Вторая корзина для витамина В. Он укрепляет организм, необходим для работы нервной системы, встречается в капусте, моркови, кукурузе, банане, груше, гранате, тыкве, зеленом горошке, землянике, луке.

Третья корзина для витамина С. Он оказывает благоприятное действие на зубы и кости, помогает справиться с болезнями. А встречается он в апельсине, мандарине, лимоне, смородине, клюкве, капусте, малине, рябине, землянике, киви, чесноке.

Мама Темы: Какие вы умные ребята, теперь и я знаю про полезные овощи и фрукты, и какие витамины нужны сейчас Теме.

В: я предлагаю собрать полезный и вкусный гостинец для Темы.

Ребята выбирают нужные фрукты (настоящие) и собирают гостинец.

В: А ещё наши ребята расскажут Вам, что можно приготовить из этих продуктов.

В: что можно приготовить из овощей?

Помогает, подсказывает, уточняет, что из овощей можно приготовить суп, рагу, пюре, тушеные овощи, посолить огурчики и помидоры, салат.

В: А что можно приготовить из фруктов?

Подсказывает, предлагает мамам ответить (салаты, варенья, пюре, компоты, сделать их с творогом, ватрушки, пироги).

В: Что можно приготовить из ягод?

Подсказывает, уточняет, что из ягод можно приготовить варенье, пироги.

III Заключительная часть:

В: Ребята, а хотите сегодня вместе с мамами приготовим полезные и вкусные салаты из фруктов и овощей?

Мама вместе с детьми готовят салаты (винегрет, фруктовый салат).



Готовим вместе с детьми винегрет



Готовим с детьми фруктовый салат



Воспитатель уточняет по ходу работы полезность салатов, и какие витамины в этих салатах живут

Мама Темы: Большое спасибо вам ребята за вкусный гостинец и полезную информацию о витаминах. Мы будем с Темой стараться кушать как можно больше витаминов и не болеть.

В: Ребята, а вам понравилось сегодня? Какие витамины мы узнали сегодня? А где они живут? А какие салаты очень полезные детям?

Помогает всем детям проявить свои впечатления. Уточняет у каждого. Что именно ему понравилось сегодня.

