# муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №10 "Сказка" города Сафоново Смоленской области

# КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

# ПО здоровьесбережению ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Овощи и фрукты- умные продукты.**



***подготовила: Богданова Ю.Ю.***

***воспитатель***

Программное содержание:

1. Формировать представление детей о нитратах.
2. Рассказать что такое нитраты, где в овощах они живут, какой вред наносят здоровью.
3. Продолжать закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов и витаминах, которые в них содержаться для нашего организма
4. Закреплять умение детей загадывать загадки по картинкам.

Пособия:

1. Кукла-самоделка Витаминоед (который любит витамины).
2. Муляжи овощей.
3. Карточки с изображением овощей.
4. Таблица для воспитателей о нитратах в определенных частях овощей**.**

Ход занятия:

Дети сидят за столами.

Воспитатель

-Сегодня мы с вами поговорим об овощах и фруктах, о пользе витаминов, которые в них содержатся.

-Давайте вспомним, какие овощи вы знаете?

(ответы детей), овощи выкладывают на стол.

1.Я - морковка, рыжий хвостик

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели

Чтобы щёчки заалели.

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей.

2.Я - толстый красный помидор.

Люблю детишек с давних пор,

Я - витаминов сундучок

А ну- ка откуси бочок.

3Я - и свежий и солёный.

Весь пузырчатый, зелёный

Не забудь меня дружок

Запасай здоровья впрок.

-Где растут овощи? (на земле).

-Какие фрукты вы помните?

(ответы детей) фрукты выкладывают на стол.

1.Апельсин - большой целитель.

Витаминов - наполнитель,

А банан для обезьян\_

Будто хлеб - природой дан

2.Необычной формы плод.

Так и просится к вам в рот!

Этот фрукт зовётся - груша

Сладкий, сочный, ну- ка кушай!

3.Лимон как воздух нужен

Тем, кто слегка простужен.

Кому не нравится лимон,

Тот на простуду обречён.

А кто его полюбит-

Болеть уже не будет.

-А где они растут? (Ответ - на деревьях)

С плачем к ним в группу приходит Витаминоед.

-Витаминоед:

- Я только что из больницы. А ходил я туда из-за того, что у меня появилась слабость, заболел живот, испортилось настроение. Врач осмотрел меня и сказал, что вместе с моими любимыми овощами я наелся каких-то нитратов. Но как они попали в овощи? Ведь я выращивал свои овощи и фрукты в хороших условиях, подкармливал их удобрениями, мыл перед тем, как их съесть. Так откуда взялись там нитраты и что это такое?

Ребята, вы знаете, что такое нитраты?

Дети:

-Нет.

Воспитатель:

-А как вы думаете, на что они похожи? И где они живут?

Дети:

- Наверное в овощах, фруктах.

Воспитатель:

-Правильно, мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма. Поэтому человек старается вырастить их на огороде или подоконнике. Но овощам и фруктам, также как человеку, нужно питание. А вы знаете, чем подкармливают растения и как это делают?

Дети:

-Навозом, золой, удобрениями - поливают, посыпают, кладут в землю.

Воспитатель:

-Да, все это необходимо для роста растений. Но иногда человек кладет в землю слишком много этой подкормки и удобрений.

- С наступлением осени люди собирают урожай, давайте и мы с вами поможем

Пальчиковая гимнастика:

Собираем мы в лукошко, и морковку, и картошку

Огурцы, фасоль, горох,

Урожай нас неплох.

**Тогда лишние удобрения откладываются в растениях и называются они нитратами.**

Если нитратов в растении очень много, то это становится опасным для человека.

А теперь слушайте и запоминайте, в какой части овощей содержится больше всего нитратов и что нужно сделать, чтобы они не попали в наш организм и не нанесли ему вреда.

Сначала отгадайте загадку, и вы узнаете, о каком растении пойдет речь (загадывает загадку о капусте).

Дети:

-Это капуста.

Показывает картинку с изображением капусты.

Капуста нас не только кормит, но и лечит. Если свежий капустный лист приложить к больной голове, она перестанет болеть, а сушеная капуста исцеляет раны.

Как же правильно употребить капусту в пищу? Как вы думаете, где в капусте больше всего нитратов?

Дети:

Воспитатель:

-В зеленых листьях и в кочерыжке. Поэтому перед едой их следует замочить в теплой подсоленной воде.

Вызывает следующего ребенка и загадывает загадку о луке.

-Это лук.

Показывает картинку с изображением лука.

Свежий сок лука употребляется при ангинах по одной чайной ложке 3-4 раза в день. А сок с медом хорош при лечении кашля.

А как выдумаете, где нитраты находятся в луке?

Дети:

Воспитатель:

Нитратов больше всего у лука в том месте, где находятся у него корешки. Поэтому их необходимо всегда отрезать (показывает как).

Воспитатель загадывает загадку об огурце.

Это огурец.

Показывает картинку с изображением огурца.

-А как вы думаете, в огурце бывают нитраты?

Дети:

Воспитатель:

- Огурец - очень вкусный овощ, но в нем тоже могут быть нитраты, причем больше всего их обычно содержится в кожуре. Поэтому лучше всего перед едой огурец очистить.

Мы все с вами любим зелень. Назовите ту, которую вы знаете, и какую пользу она приносит?

Но она тоже может содержать нитраты в своих листьях. Для того чтобы обезвредить эти растения, их надо поставить в банку с водой на солнце. А солнечные лучи помогут нам избавиться от нитратов.

Как вы думаете, во всех ли овощах, фруктах, ягодах содержатся нитраты и что нужно сделать, чтобы от них избавиться?

А ты, наш любимый друг Витаминоед, слушай и запоминай.

Дети отвечают с помощью воспитателя.

-Чтобы нитраты не появились в овощах, нужно правильно их подкармливать.

-Выставлять их на солнечное место, чтобы убить нитраты.

-Знать, в какой части растения их содержится больше всего и в каких меньше всего.

После подведения итогов предлагает Витаминоеду послушать наших витаминчиков.

А

Помни истину простую-

Лучше видит только тот

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Чёрный хлеб полезен нам-

И не только по утрам

С

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

Д

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный- надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней - лучше жить!

Все вместе:

Никогда не унываем

И улыбка на лице

Потому, что принимаем

Витамины А.В,С.

**ТАБЛИЦА О НИТРАТАХ В ОВОЩАХ (для воспитателей)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Культура | Содержание нитратов в частях растений | | |
| Много | Не очень много | Мало |
| Свекла | Кожура корнеплода | Верхняя часть корнеплода | Мякоть |
| Лук зеленый | Около корня | Сама луковица | Зеленые листья |
| Укроп | Корни | Стебли, черешки | Листья |
| Дыня, арбуз | Основание плода у черешка; слой, прилегающий к корке | Верхушка плода | Средняя часть плода |
| Капуста | Зеленые листья, кочерыжка | Основание листьев | Средняя и внутренняя часть кочана |
| Лук репчатый | Около корня | Наружная чешуя | Средняя и внутренняя часть луковицы |
| Морковь | Сердцевина, нижняя часть | Листья | Мякоть без сердцевины |
| Помидоры | Корни | Стебли, листья | Плоды |
| Огурец | Основание плода, кожура, стебли, корни | Листья | Мякоть плода |
| Картофель | Кожура клубня | Глазки клубня | Мякоть клубня |