Занятие по познавательному развитию для детей старшего дошкольного возраста

«Фруктовый салат для Снегурочки»

**Цель**: формирование представлений о здоровом питании.

**Задачи: •**

* закрепить и обобщить представление детей о витаминах А, В, С.
* формировать представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины.
* познакомить детей с процессом приготовления холодного блюда - фруктовый салат.
* формировать элементарные умения по приготовлению пищи.
* воспитывать аккуратность, любовь к труду, желание доставлять радость себе и другим.

**Материалы и оборудование:** продукты: яблоки, бананы, гранат, йогурт, тарталетки; салфетки, одноразовые полотенца, ложки, контейнеры, емкости для грязных и чистых ложек, распылитель для обработки рук, фартуки, головные уборы, схема приготовления фруктового салата, демонстрационный материал: витамины А, В, С.

**Предварительная работа:** чтение произведений по теме, заучивание наизусть стихотворений, беседы с детьми о полезных и вредных продуктах, выставка поделок из овощей «Осенний калейдоскоп», рисование на тему «Овощи», аппликации на тему !Фрукты на блюде», дидактические игры «Угадай по вкусу, что это?», «Полезно – вредно», «Витаминные домики», загадывание загадок.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и веселыми. Посмотрите, сколько гостей пришло к нам, поздоровайтесь. Присаживайтесь, пожалуйста.

**Воспитатель: *Раздается звонок*.** Я получила голосовое сообщение с пометкой для ребят старшей группы. Давайте вместе прослушаем.

«Здравствуйте ребятишки, девчонки и мальчишки! Решил обратиться к вам с просьбой, может быть, вы сможете мне помочь. Скоро праздник Новый год, а у меня беда случилась – заболела у меня внучка моя, Снегурочка. Не ест, не пьет. Песенки не поет. Не радует ее ни мороженное, ни пирожное, ни сосульки ледяные, ни льдинки цветные. А я хоть и старый, а чем лечить ее – не знаю. А вы, смотрите все такие красивые, здоровенькие, и щечки у вас розовенькие, наверное, секрет какой – то знаете. Поделитесь с дедушкой, научите, как Снегурочку вылечить».

**Воспитатель:** Ребята, от кого сообщение? Да ребята, очень грустную историю описал нам Дед Мороз. Как вы думаете, почему заболела Снегурочка?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Я тоже так думаю. Вероятней всего она перестала кушать овощи и фрукты, а следовательно не получала достаточно витаминов. Ребята, давайте вспомним, а что такое витамины?

**Ответы детей**

**Воспитатель:** Правильно. Витамины – это такие вещества, которые помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Поэтому все люди должны получать витамины. И вы правильно говорите, что много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания. И если ребенок или взрослый получает витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет. Ребята, у всех витаминов, как и у вас, есть имена. Какие витамины вы знаете?

**Ответы детей**

**Воспитатель:**  Для чего нужен витамин А?

Витамин А – витамин роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. Где он живет?

**Дети:** Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе и яйцах.

Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

***Гимнастика для глаз «Смотрим по сторонам»***

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри,
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.
А сейчас прикроем веки
И посмотрим на носок.

**Воспитатель**: Для чего нам нужен витамин В?

При недостатке этого витамина В нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Он очень важен для работы головного мозга и всего организма. **Где он живет?**

**Ответы детей**

***Упражнение на осанку «Цапля»***

**Цапля**. Для выполнения “**цапли**” встаем ровно, ноги вытягиваем, пятки вместе-носочки врозь, шею вытянуть, прямые руки в стороны. Сгибаем и поднимаем одну ногу по второй ноге. Колено согнутой смотрит вперед, поднимаем его как можно выше. Натянутый пальчик согнутой ноги держим рядом с коленом опорной прямой ноги.

**Воспитатель:** Ну что, продолжим? Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не пропускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин **С**. Кто помнит, где живет этот витамин?

**Ответы детей**

**Воспитатель:** А какие вкусные полезные блюда можно приготовить из ягод, фруктов и овощей?

**Ответы детей**

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, если Снегурочка съест какое-нибудь полезное витаминное блюдо, это поможет ей выздороветь? Предлагаю приготовить для Снегурочки витаминный фруктовый салат. Давайте поможем Снегурочке и свой организм порадуем! Проходите к Марине Сергеевне, перед приготовлением пищи надо обязательно, что сделать? Помыть руки и надеть специальную одежду.

**Одеваются, проходят к столам. Взрослые тоже.**

Итак, для нашего фруктового салата мы будем использовать следующие фрукты (называйте их). **Ответы детей**

**Воспитатель:** Я уже заранее их помыла и нарезала кубиками. Внимательно смотрите на мои действия и слушайте меня.

Фрукты будем укладывать вот в такие корзинки, они тоже съедобные. Сначала берем ложечку и аккуратно укладываем на дно корзинки нарезанные кубиком яблоки, далее банан. Обязательно заправим натуральным йогуртом без сахара и украсим гранатом! Смотрите как красиво, а самое главное полезно! **Приступайте. Схема приготовления на каждом столе**

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения.

**Рефлексия**

Решили сделать мы салат.

Но, что в салат наш положить

Об этом надо всех спросить.

В салате должен быть банан!

Воскликнул сразу же Богдан.

Я очень яблоки люблю

Их обязательно кладу!

Всем объявила наша Ева

И сразу фартучек надела.

А, можно йогурта немножко?

Спросил тихонечко Артемка.

Его добавить буду рад

Нежнее станет наш салат!

В конце добавим мы гранат.

Готов полезный наш салат!

Так вкусно не сготовить маме,

Ведь это сделали мы сами!

**Воспитатель:** Дед Мороз говорил, что мы знаем какой - то секрет: а секрет этот прост **Ягоды, овощи и фрукты - вот лучшие продукты!** А почему так полезны ягоды, овощи, фрукты? (в них много витаминов). Я думаю, вы со мной согласитесь - если Снегурочка будет кушать продукты богатые витаминами, то она обязательно поправится и придет к нам на праздник.

Осталось нам с вами только собрать посылку для Снегурочки и отослать по почте в Великий Устюг. Снегурочка следит за фигурой, потому что у нее очень красивый новый наряд, поэтому фруктовых корзинок 4 штуки ей будет достаточно.

**Воспитатель:** А сейчас надо дать время пропитаться нашему салату, после будем пробовать ваши кулинарные шедевры. Спасибо всем! Вы молодцы, настоящие поварята!