**Игровой практикум «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»**

**Цель:** систематизация и расширение знаний учащихся о пользе овощей, ягод и фруктов, осознание их значения для здоровья человека.

**Задачи:**

1. закрепить умения учащихся определять и классифицировать многообразие овощей, фруктов и ягод;
2. дать учащимся представление о том, чем богаты овощи, фрукты и ягоды, какие полезные вещества для здоровья человека в них содержатся;
3. закрепить знание гигиенического правила о необходимости мытья овощей, фруктов и ягод перед едой;
4. систематизировать и расширить знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод и других полезных продуктов;
5. формировать у учащихся умение обобщать и систематизировать полученные знания на практике;
6. формировать в детях умение сотрудничать в группе, высказываться, не перебивая друг друга.

**Оборудование:** корзина, муляжи ягод, фруктов и овощей; картинки с изображением ягод, фруктов и овощей; конверты; корзиночки на столах; шапочки с названиями витаминов; картинки красных и зелёных яблок, красных и зелёных перцев, красной и зеленой смородины на клейкой основе для рефлексии, мультиборд.

**Ход мероприятия:**

1. **Организационная часть**

*а) Организация внимания всех учащихся, настрой на работу*

**Воспитатель:**

Друзья мои, я очень рада

Войти в приветливый наш класс.

И для меня уже награда

Вниманье ваших умных глаз.

Все готовы? Всё готово?

Мы сейчас не отдыхаем,

А работать начинаем!

*Б) Сообщение темы и целей мероприятия*

**Воспитатель:** Ребята, у меня в руках большая корзинка, как вы думаете, что в ней может находиться? (высказывания детей) Сейчас вы будете по очереди подходить ко мне, брать из корзинки один предмет, называть его и оставлять у себя в руках (дети тянут из корзинки муляжи овощей, фруктов и ягод, называют их)

Поднимите ручки те из вас, кому попались овощи. Вы присаживайтесь за «овощной» стол (он обозначен соответствующей картинкой и подписан), кладите все свои овощи в корзиночку на этом столе – вы будете овощной командой.

Теперь поднимите ручки те из вас, кому попались фрукты. Все вы присаживайтесь за «фруктовый» стол (он обозначен соответствующей картинкой и подписан), кладите все свои фрукты в корзиночку на этом столе – вы будете фруктовой командой.

И остались у нас ребята с ягодами – это ягодная команда. Присаживайтесь за свой стол и кладите ягоды в корзинку на своём столе.

Итак, кто же из вас догадался, о чём пойдёт речь на сегодняшнем нашем мероприятии? (ответы детей) Конечно же, об овощах, ягодах и фруктах – витаминных продуктах! Мы узнаем, чем же они полезны для нашего здоровья, какие витамины содержатся в тех или иных дарах природы. Выясним, бывают ли случаи, когда ягоды, овощи и фрукты могут принести вред нашему здоровью, а также попрактикуемся в их классификации.

1. **Основная часть**

**Воспитатель:** Первая игра, в которую мы сейчас поиграем, называется **«Назови лишнее»**. Я буду произносить названия овощей, фруктов или ягод, а вы должны ответить, что из названного ряда лишнее и почему. Важное условие – не перебивать меня, а отвечать можно хором. Готовы? (на мультиборде демонстрируются перечисленные ягоды, овощи и фрукты, после правильного ответа учащихся, лишнее с экрана исчезает)

1. Слива, арбуз, редиска, малина.
2. Тыква, черника, огурец, морковка.
3. Картошка, мандарин, груша, банан.
4. Помидор, свекла, капуста, ананас.
5. Яблоко, киви, клубника, лимон.
6. Виноград, баклажан, смородина, вишня.
7. Кукуруза, чеснок, клюква, лук.
8. Ежевика, горох, крыжовник, земляника.

**Воспитатель:** А сейчас для каждой команды будет своё задание – **игра «Своя картинка».** У вас на столе лежат конверты. В конверте находится множество картинок с изображением фруктов, овощей и ягод. Ваше задание – выбрать и оставить на столе только те картинки, которые имеют отношение к вашей команде, т.е., команда овощей оставляет на столе картинки с овощами, команда фруктов – с фруктами, команда ягод – с ягодами. Всё понятно? Тогда вперёд! Побеждает та команда, кто справится с заданием быстрее и правильнее. (Под лёгкую спокойную музыку дети выполняют задание)

**Воспитатель:** А сейчас поиграем в **подвижную игру «Овощи, ягоды и фрукты»**. Попрошу всех выйти ко мне и командами построиться буквой «П». Правила игры: я буду произносить название любого овоща, фрукта или ягоды, если я назвала продукт, относящийся к овощам, то команда овощей остаётся ровно неподвижно стоять, а остальные команды приседают; если я называю продукт, относящийся к ягодам, то команда ягод стоит на месте, а остальные команды – приседают, ну и ежели я называю продукт, относящийся к фруктам, то команда фруктов стоит на месте, а остальные приседают. Правила понятны? Важное условие – выполнять всё нужно бесшумно и не толкая друг друга. Посмотрим, какая из команд окажется внимательнее и дружнее (игра продолжается 1-2 мин)

**Воспитатель:**

Помогите мне друзья,

Сбилась уже с толку я –

Что из фруктов, ягод, овощей

И полезней и вкусней?

Что из них нужнее?

Что из них важнее?

(Ответы детей)

В чём же польза овощей, фруктов и ягод? Правильно, все они полезны для нашего здоровья, а особенно для вашего растущего организма, и содержат много нужных и важных витаминов. Поэтому вывод прост – всё, о чём мы с вами сегодня ведём речь – полезно для здоровья.

Сегодня на мероприятии уже не раз произносилось слово «витамины», а что такое вообще витамины?

Слово «витамин» придумал один американский ученый Функ. Он открыл новое вещество – амин - жизненно-необходимое человеку. Соединив слово «вита» - жизнь и слово «амин» получилось слово «витамин»

**Ученица:**

Витамины – ценные вещества.

Без них мы просто никуда!

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть -

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов всех не перечесть,

Но самые главные, нужные есть.

Без них не может организм существовать –

Работать, учиться, а также отдыхать!

**Воспитатель:**

А может кто-то из вас, ребята, уже знает какие-то названия витаминов и о той пользе, которую они приносят человеческому организму, ведь каждый витамин имеет своё значение и своё воздействие? (Ответы учащихся)

Действительно, названий у витаминов очень много, и все они состоят из латинских букв алфавита – А, В, С, D, E, РР и многие другие. А вот в овощах, фруктах и ягодах больше всего содержится витаминов А, В и С. А какую пользу они приносят организму человека, и на какие органы человека, узнаем из стихотворений, которые подготовили наши ребята.

**1 ученик:**

Я, витамин А!

- Ребята, если вы хотите хорошо расти, иметь хорошее зрение и крепкие зубы, вам нужен я - витамин А!

Расскажу вам, не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате,

В тыкве, персике, в салате.

Съешь меня и подрастёшь,

Будешь ты во всём хорош!

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьёт томатный сок.

**2 ученик:**

Я – витамин В!

- В чём же польза витамина В? Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам – этот витамин обязательно должен быть в вашем рационе! А ещё он очень полезен для умственной деятельности, поэтому просто необходим тем, кто много пишет, читает и считает – то есть вам, ученикам!

Свёкла, яблоко, картофель,

Петрушка, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

Подарить их нам сумеют.

**3 ученик:**

Я – витамин С!

- Если вы хотите реже простужаться, быть всегда весёлыми и бодрыми, быстрее выздоравливать при болезнях, вам нужен именно этот витамин.

Земляничку ты сорвёшь –

В ягодке меня найдёшь.

Я в смородине, капусте,

В яблоке живу и луке,

Я в фасоли и картошке

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины

 Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он!

**Воспитатель:** Сегодня мы познакомились с тремя основными витаминами, наиболее часто встречаемыми в овощах, ягодах и фруктах. Но, каждый овощ, фрукт и ягода полезны по-своему. Так, например, в банане содержится калий, который полезен для сердца; в томате, помимо витаминов А,В и С содержится вещество, которое защищает наш организм от рака; в киви содержится суточная доза йода, который помогает всем нашим органам «бесперебойно» работать.

**Воспитатель:** Ребята, а как вы считаете, может ли так случится, что в какой-то момент овощи, ягоды и фрукты могут нанести вред нашему организму? Какие это могут быть случаи? (Ответы детей) Я предлагаю вам посмотреть небольшой мультфильм про трёх котят, а затем ответить на заданный мною вопрос (просмотр на мультиборде серии «Фрукты, овощи, друзья, есть немытыми нельзя!» из мультфильма «Три котёнка»)

**Воспитатель:** Какой же вывод мы можем сделать из увиденного в мультфильме? (Ответы детей)

А сейчас внимательно посмотрите на муляжи и картинки овощей, фруктов и ягод, которые расположены на ваших столах. Согласитесь, ведь они не только полезны, но и удивительно красивы по своей форме, размеру и цвету? А иначе и не может быть, ведь это – щедрые дары природы! И сейчас я предлагаю вам поиграть в очередную игру под названием **«Витаминная радуга»**.

Правила игры следующие: на доске вы видите лучики радуги. Ваше задание – на тех картинках, которые остались лежать у вас на столе после игры «Своя картинка», найти овощ, ягоду или фрукт нужного цвета и расположить его на радуге этого цвета, а ещё вспомнить и назвать как можно больше фруктов, ягод и овощей такой же расцветки.

Красный – помидоры, яблоко, клубника, малина, вишня.

Оранжевый – апельсин, морковь, тыква, абрикос, мандарин.

Жёлтый – лимон, кукуруза, банан,

Зелёный – капуста, листья салата, горошек, огурец, виноград.

Голубой, синий и фиолетовый мы объединим в один цвет, ведь они практически похожи один на другой и являются просто уровнем зрелости у определённых овощей, фруктов и ягод – баклажан, слива, черника, голубика, виноград.

**Воспитатель:** И на последок, очень вкусная, а главное, полезная для здоровья, витаминная **игра «Угадай на вкус»**.

Ваше задание – с закрытыми глазами определить, кусочек какого овоща, фрукта или какой ягоды попадёт вам в рот (ребёнок закрывает глаза, воспитатель кормит его нанизанным на зубочистку кусочком ягоды, овоща или фрукта)

1. **Заключительная часть**

**Воспитатель:** Вот и подходит к завершению наше сегодняшнее мероприятие «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Остаётся только подвести итоги. Поэтому, напоследок, я бы хотела вам пожелать подольше оставаться такими же жизнерадостными, весёлыми, а главное, здоровыми детьми. А помогут вам в этом занятия спортом, свежий воздух, и конечно же, правильное, здоровое питание, а здоровое питание – это много свежих ягод, фруктов и овощей!

Ребята, если вам понравилось сегодняшнее мероприятие, вам было интересно принимать в нём участие, и вы узнали что-то новое - то я попрошу команду овощей приклеить на нарисованном огороде красный перец, команду ягод – приклеить на нарисованном кустике – красную смородину, а команду фруктов – на нарисованном деревце прикрепить красные яблочки.

Если же мероприятие вам не понравилось, вам было попросту скучно, и вы не узнали ничего нового – то вы приклеиваете на соответствующие картинки ягоды, овощи и фрукты зелёного цвета.