

## Конспект образовательной деятельности « Овощи с грядки»

Составила: воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Шиловой Галина Ярославовна

**Тема образовательной деятельности: «Овощи с грядки».**

**Цель образовательной деятельности:** могут ли овощи принести вред нашему здоровью?

**Программное содержание:**

- закрепить знание детей об овощных культурах, об их пользе.
  - сформировать представление детей о нитратах.
  - рассказать о том, в каких растениях они содержатся и какой вред приносят человеку.
    - дать представление о том, что нитраты можно удалить из овощей, и тогда они не будут опасны.
    - развивать слуховое и зрительное внимание, мышление, память и речь детей.
    - развивать мелкую моторику.
    - воспитывать любознательность.

**Материал и оборудование:**

Натуральные овощи, трафареты овощей, таблица витаминов в овощах, карандаши, соленое тесто, гуашь.

**Активизация словаря:** названия овощей, кожура, сердцевина, кочерыжка.

**Обогащение словаря:** нитраты , донце.

**Предварительная работа:** беседа об овощах, об их пользе, чтение художественной литературы, загадки, дидактические игры, словесные игры, театрализованная деятельность.

**Организационный момент: (Дети стоят в кругу)**

Придумано кем-то просто и мудро При встрече здороваться « Доброе утро!»

Доброе утро солнцу и птицам,

Доброе утро улыбчивым лицам!

Доброе утро мальчики и девочки! Задумывались ли вы когда-нибудь,

почему мы так приветствуем друг друга по утрам? Очень важно, чтобы именно добрым было утро, ведь оно начинает день, дает нам необходимую для дел энергию и так приятно видеть с утра ваши улыбчивые лица, добрые глаза и слышать от вас: «Доброе утро!» Давайте все дружно скажем эти волшебные слова нашим гостям еще раз.

**Ход образовательной деятельности:**

Ребята, сегодня у нас с вами необычная беседа, мы с вами поговорим о здоровье и о витаминах.

Кто из вас может объяснить, что такое «здоровье?» можно ли без таблеток быть здоровыми?

А для чего человеку нужно здоровье?

( ответы детей)

Что мы с вами в детском саду делаем, чтобы сохранить здоровье и не болеть?

(ответы детей)

Молодцы! В ваших силах не только сохранить ваше здоровье, но и укрепить его. Об этом говорят мудрые пословицы. Вот одна из них: « Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансировать питание, т.е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья (ответы детей) Свежие овощи и фрукты можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Словесная игра:

Чтобы быть здоровым Дары бери садовые!

Витаминная родня- Дети солнечного дня!

Тот, кто много ест морковки,

Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук- Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит Тот всегда здоровым будет.

Чтобы это не забыть Нужно вместе повторить:

Тот, кто много ест морковки

Дети: станет сильным, крепким, ловким.

Верно! А кто любит дети, лук- Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит Тот всегда здоровым будет.

Вместе: нет полезнее продуктов Вкусных овощей и фруктов Если хочешь быть здоровым Правильно питайся Ешь побольше витаминов С болезнями не знайся.

Ребята, все витамины у нас отмечены буквами - А В С (показываю таблицу)

А - если вы хотите хорошо расти,

Хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

В - если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит,

И не хотите огорчаться и плакать по пустякам

С - если вы хотите реже простужаться, быть бодрым, быстро выздоравливать.

А теперь давайте представим такую ситуацию, вам с мамой нужно приготовить обед. Какие блюда можно приготовить к обеду? Мы сейчас с вами будем готовить борщ. Из чего варят борщ? А где можно взять овощи? (дети)

-Ребята, а как сделать, чтобы урожай овощей был большой?

-Вещества, которыми подкармливают растения, называются удобрениями. А как вы ребята думаете, что будет, если мама нальет вам в тарелку борща больше, чем вы можете съесть?

-А что будет, если человек внесет удобрения больше, чем нужно растению? Избыток удобрения растения накапливают в себе. Эти вещества называются нитратами. Если человек употребит в пищу, овощи с нитратами, то это принесет большой вред нашему здоровью.

Что же делать? Я расскажу вам и покажу, в каких овощах, и в каких частях, находится больше всего нитратов и как удалить их из овощей.

Физ. минутка- игра малой подвижности: «Вершки и корешки.»

Практическая часть: У капусты нитраты находятся в зеленых листьях и кочерыжке. Что делать? Кочерыжку надо вырезать. А листья замочить в теплой воде.

У лука репчатого нитраты находятся в донце. Его нужно отрезать.

У свеклы и картофеля нитраты находятся в кожуре.

-Как удалить нитраты из овощей? У зеленых овощей: - лук, петрушка, укроп-нитраты содержатся в листьях. Их надо поставить в банку с водой на солнце на два-три часа. На солнце нитраты исчезают. У моркови нитраты находятся в сердцевине, ее нужно вырезать и вымочить в теплой воде.

Теперь мы с вами знаем, у каких овощей, и в какой их части находятся вредные вещества-нитраты. И для того чтобы это лучше запомнить, заштрихуйте на этих рисунках, места скопления нитратов.

**Итог:**

предлагается детям вылепить из соленого теста овощи для самостоятельной игровой деятельности.