|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

**Воспитатели: Костикова Л.И., Ревякина Л.Н.****«Занятие «Самые полезные продукты»** **Цель:** представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты. Учить определять важноcть каждого продукта для человека, заботиться о своем здоровье **Ход занятия.** Ребята, каждый человек должен заботиться о своем здоровье .Для этого мы должны правильно питаться. Пища должна содержать много витаминов быть вкусной и  полезной. Мы сейчас с вами пойдем в наш игрушечный магазин ,где каждый купит  там тот продукт, который он хочет съесть и считает, что в нем много витаминов.1. **Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».\**

 **Воспитатель:**-Мы находимся в магазине. Посмотрите сколько здесь продуктов Выбирайте, что вам нравится.«Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор. **Воспитатель:** Скажите, почему именно эти продукты вы выбрали? Оказывается, продукты можно разделить на 3 группы: **ЗЕЛЁНЫЕ**  (продукты ежедневного рациона) : капуста, щавель ,петрушка ,яблоки, зеленый лук,  огурцы ,чай, , **ЖЕЛТЫЕ** (полезные продукты, используемые достаточно часто) : картофель ,каши,  макаронные изделия ,рыба. **КРАСНЫЕ**  (продукты, присутствующие на столе изредка) сливочное масло ,жирное мясо, рыба ,сыр, копчености и ,консервы ,кондитерские изделия.Вы все запомнили? Сейчас поиграем в интересную игру.**2. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».**В игре участвуют 3 команды. На трех столах стоят флажки трех цветов(зеленый,  красный ,зеленый).Участники игры должны разложить картинки с нарисованнымипродуктами по цвету и обосновать свой выбор. Побеждает команда, которая первой выполнит задание.**3. Динамическая игра «Поезд»**Один ведущий исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.***Едет поезд необычный,******Он большой и симпатичный (непривычный).******Нет вагонов, нет колес,******В нем: капуста, мед, овес,******Лук, петрушка и укроп.******Остановка!******Поезд, стоп!***Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп! » на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик называет свой полезный продукт.**Воспитатель:**Ребята! Мы сегодня провели соревнование, где вы увидели ,как полезны продукты для нашего здоровья .Еще раз убедились, нужно питаться правильно .А сейчас закрепим полученные знания и проведем устный тест.**4. Тест «Самые полезные продукты»**1. Если мне надо выбрать конфеты или яблоко, я выбираю \_\_\_, потому что это. 2. Если мне надо выбрать кусок торта или салат из капусты, я выбираю \_\_\_, потому что это. 3. Если мне надо выбрать морковь или чипсы, я выбираю \_\_\_, потому что это. 4. Если мне надо выбрать газированные напитки или сок, я выбираю \_\_\_, потому что это.  |

**5. Итог занятия.**

**Занятие по программе «Разговор о правильном питании».**

***Тема занятия: « Из чего варят каши».***

**Цель**: формировать представление детей о каше, как  о   полезном    продукте  на завтрак.

**Задачи:**  рассказать детям о каше, как  о традиционном русском  блюде, его пользе для здоровья,

                познакомить со  злаковыми растениями,

                воспитывать бережное отношение к своему здоровью,

                развивать мышление, речь учащихся.

.

**Ход занятия.**

**1. Формулирование темы занятия.**

- А о чем сегодня пойдет речь, вы узнаете, прослушав отрывки из художественных произведений.

Сорока - белобока по полю летала,

Зерна собирала, печку топила,

Кашу варила, деток созывала,

Кашей угощала.

Раз, два, три, горшочек, вари.

И горшочек варил вкусную кашу.

А нет ли у тебя, хозяюшка, перекусить чего?

Коли нет ничего, можно и из топора кашу сварить.

 - О чем идет речь в этих отрывках?

**Работа по теме занятия .**

**Беседа воспитателя.**

 **Каша** – одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна.

 **Каша** – любимое кушанье среди русских людей. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах каша занимала почетное место. В старину на Руси был даже праздник каши 26 июня. В этот день украшали    избы букетиками гречихи, колосками ржи и пшеницы.

- Вот сколько нового вы узнали о кашах. Давайте с вами поиграем в игру «Отгадай-ка».

**Загадки о крупах и кашах**     - А кто знает, в какое время суток лучше всего есть кашу?

**Дети:**

1.Каша – наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое  количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом.

2.Каша – это полезная еда, которая помогает нам стать сильными и здоровыми, перенести учебные нагрузки. В крупах меньше всего накапливается вредных веществ в отличие от других растений.

**Игра « Знатоки»**

**Воспитатель:**

- Сейчас поиграем в игру Знатоки..Внимательно слушайте стихотворения и среди круп ,которые лежат на столе ,находим отгадку.

1.  Гречневая каша-

     Развивает ум.

     Очень ароматна

     И на вкус приятна.

      2.  Рисовая каша - полезная,

     Не дает толстеть.

     А овсяную просто

     Нужно детям есть.

      3.  Перловая и ячневая

           Особый имеют вкус.

           Долго не раздумывай,

           А мотай на ус.

      4.  Пшенная, да если там

           Еще и тыква есть,

           Это такая вкуснятина,

           Слов  восторженных не счесть.

**Воспитатель:**

- Сейчас мы с вами побудем в роли помощников повара.

     - Прежде, чем приступить к работе, какие правила гигиены вспомним?(моем руки, волосы убираем под косынку или колпак ,работаем в фартуке)

- Вам нужно крупы рассортировать  по видам. Если крупа неизвестна, можно обратиться за помощью к другу.

Дети разбирают крупы по сортам: перловая, гречневая, рисовая, пшенная.

**Воспитатель:**

- А знаете ли вы, из каких растений получаются  эти крупы?

Рассматривание злаковых растений на картинках.

- А как сделать кашу вкуснее?(добавить масло)

- Какая каша самая любимая?

- Давайте вспомним пословицы о каше

Кашу маслом – не испортишь.

Щи да каша – пища наша.

Если про кашу не забудешь, здоровым будешь .

  **Домашнее задание.**

- Принести рецепт любимой каши в вашей семье.

**Тема занятия: «Плох обед, если хлеба нет»**

**Цели.** Закрепить представление детей о значимости хлеба в рационе питания; воспитывать бережное отношение к хлебу; расширить знания детей о том, как тема хлеба освещена в фольклоре, народных традициях, связанных с хлебом.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

 **Воспитатель:**

-Ребята ,я сегодня встретила зайчика по дороге в детский сад .И он рассказал мне такую историю .Зайчик плохо себя чувствует .У него кружится голова, болит живот ,ему не хочется ни куда ходить. Я узнала у него ,что он кушает и он сказал ,что ест чипсы и пьет лимонад ,любит конфеты и кока-колу. Тогда я решила пригласить его к нам в гости.

-И так о чём же мы сегодня будем с вами говорить? О том, что такое меню, что лучше кушать на обед и что полезно кушать.

 -Ребята, давайте расскажем зайчику ,что мы делаем утром в садике(завтракаем) , в обед - обедаем ,вечером- ужинаем.

-Можно ли вечером много кушать? Нет.

- Почему?(желудок должен ночью отдыхать)

Воспитатель:

\_На долю обеда приходится половина калорий, необходимых человеку ежедневно. В его состав входит максимальное количество суточной нормы мяса. Рыбы или птицы, а так же значительная часть овощей .Вспомните ,что мы с вами едим на обед(супы, борщ, рассольник ,харчо)

- Что относится ко вторым блюдам(рожки ,картофель, тушеная капуста ,котлеты ,сосиски и т.д.) - Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию: закуска подготавливает организм к процессу пищеварения. Первое и второе блюда обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ, третье блюдо, поддерживают водный баланс организма, а также содержит витамины.

Необходимо кушать в одно и то же время, чтобы организм хорошо усвоил пищу. Благодаря этому организм заранее готовится к приёму пищи, и у человека вовремя возникает аппетит.

**Воспитатель:**

- Послушайте пословицу Обед не обед ,если хлеба нет.- Кто запомнил, без чего плох обед? Без хлеба.

**Беседа о хлебе**

Сегодня мы поговорим о хлебе. Мы каждый день едим хлеб, но никому и в голову не приходила мысль о том, что это одно из величайших чудес на свете. И даётся он человеку ценой больших усилий.

Знаете ли вы, что хлебу не менее 15 тысяч лет и «изобрели» его египтяне. Первый хлеб представлял собой подобие запечённой кашицы, приготовленной из крупы и воды, а также мог стать результатом случайного приготовления или намеренных экспериментов с водой и мукой.

**Хлеб** – очень полезный продукт. Недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. А знаете ли вы, откуда к нам хлеб на стол приходит?

**Чтение стихотворения о хлебе**

Вот хлеб – высок, румян и свеж.

Его ты ежедневно ешь:

Орловский, рижский, заварной,

Пшеничный любишь и ржаной.

Не забывай же никогда,

Какого стоило труда

Поднять тугую целину

Плугами в трудную весну.

Удобрить землю под зерно,

Чтоб в колос выбилось оно.

А жатва, если дождь иль град?!

Их много – всяческих преград –

Преодолеть нам суждено,

Запомни же как дважды два,

Народной мудрости слова:

«Кто хлебушком не дорожит,

Тот мимо жизни пробежит».

И если ты не глух, не слеп,

Цени народный, трудный хлеб.

Без хлеба не обходится ни скромный завтрак, ни будничный обед, ни праздничный стол. Хлеб – это вечный символ жизни, здоровья, труда, благополучия и богатства .Давайте покажем зайчику как люди выращивают хлеб.(показ слайдов на компьютере (сев ,уборка урожая))

**Работа с пословицами**

Мудрость народа сохранилась в пословицах. А знаете ли вы их**?**

Хлебушко – пирогу дедушка.

Без печки холодно – без хлеба голодно.

Не в пору и обед, если хлеба нет.

Покуда есть хлеб да вода, всё не беда.

Нет хлеба – нет обеда.

Не шуба греет, а хлеб.

Без соли невкусно, а без хлеба несытно.

Много снегу – много хлеба.

Хлеб всему голова.

Плох обед, если хлеба нет.

1. **Итог.**

- Что же вы узнали сегодня?

**Дополнительно:**

**Загадки.**

Вырос в поле колоском,

На столе лежит куском**.(хлеб)**

Железный нос в землю врос,

Режет, копает, зеркалом сверкает. **(плуг)**

Ты не клюй меня, дружок,

Голосистый петушок.

В землю тёплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нём тогда таких, как я,

Будет целая семья. **(зерно)**

Вырос в поле дом,

Полон дом зерном,

Стены позолочены,

Ставни заколочены.

Золотист он и усат,

В ста карманах сто ребят.

Ходит дом ходуном

На стебле золотом. **(колос)**

О блюдах, входящих в состав обеда.

Сидит на ложке, свесив ножки. **(лапша)**

Кругла, рассыпчата, бела,

На сто она с полей пришла**. (картофель)**

Картошка, капуста, морковка да лук…

До чего же хороши

Получились наши … **(щи)**

**Тема: « Полдник. Время есть булочки»**

**Цель**: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент.**

**2.Закрепление пройденного материала.**

 **Воспитатель:**

**-** Сейчас я проверю, правильно ли вы завтракали .Вспомните ,что сегодня мы ели на завтрак(каша перловая ,булка с маслом и чай).Скажите ,это п олезные продукты и почему.

**Шуточная игра «Съедобное – несъедобное».**

-Я буду называть предметы. Если их можно употреблять в пищу, вы хором говорите «ДА», если нельзя – «НЕТ».

Сегодня на завтрак вы ели…

**ГАЙКУ, БУЛКУ, ПАРУСА, ВАРЕНЬЕ, ШКАТУЛКУ, ЧИПСЫ, СЫР, МАЙКУ, ЯЙЦО, ПЕЧЕНЬЕ, САМОЛЁТ, МЁД, ПОГРЕМУШКУ, СЫРНИКИ, МАКАРОНЫ, МАРМЕЛАД, КОЛБАСУ, КАШУ.**

- Молодцы, знаете съедобные продукты. А вот все ли они полезны, особенно в завтрак? (*Дети отвечают).*

**3. Работа над новым материалом.**

**3.1.** Сегодня мы поговорим о полднике. В какое время дня мы полдничаем? Что вы любите кушать во время полдника*? (дети отвечают*) Сейчас нам предстоит выяснить, правильно ли составляется ваше меню полдника, если нет, то вы узнаете, чем полезнее полдничать, а, вернее лакомиться. И сейчас я предлагаю лакомые вопросы, ответы на которые вам помогут найти карточки на доске в группе.1.Из него были берега в сказке «Гуси – лебеди». (Кисель.)

2. Что испекла Царевна – лягушка? (Каравай.)

3. Белое, а не вода,

Сладкое, а не мёд,

От рогатого берут,

И деточкам дают. (Молоко.)

4. Ею угощалась Маша в избушке у трёх медведей. (Похлёбка.)

(объяснить)

5. Что в сковороду наливают, затем вчетверо сгибают? (Блин.)

6. Вкусная хрустящая выпечка. (Печенье.)

7. Плитка, которая повышает настроение. (Шоколад.)

8.Самый загадочный персонаж русской народной сказки. Батон – не батон, пирог – не пирог, что – то вроде сдобной булки без изюма, но почему – то все хотели его съесть. (Колобок.)У воспитателя в руках появляется кукла-колобок.

-Здравствуйте, ребята! Сегодня я пришел к вам в гости .Мне хочется поиграть с вами в одну очень интересную игру .Игра называется Вкусное молоко .Воспитатель показывает два стакана молока разной жирности. -Из верхнего слоя из жира ,изготавливают сливки .Сливки это то, что сливается и пить сливки в больших количествах нельзя. А еще из молока можно сделать творог (показывает)и сметану. Как называются изделия из творога? Почему? (показывает сырники)С добавлением молока можно испечь много разного вкусного печенья ,булочек.

**Колобок**: Теперь догадались, почему я сегодня у вас в гостях? *(дети отвечают).г*

А вы любите булочки? Тогда вас сегодня ждёт сюрприз. Смотрите, сколько много у меня братьев и сестёр. (на доске вывешиваются фотографии булочных изделий *)*

Ребята, почему булочки такие вкусные *?* С чем дети кушают булочки? Какие молочные продукты вы знаете?

 **Разгадывание кроссворда «Молоко» (рисунки).**

По горизонтали сверху вниз названия молочных продуктов:

Сметана

Йогурт сливки

Творог кефир

Простокваша Воспитатель Какое слово получилось (молоко)

**Воспитатель:** Ребята, мы знаем уже о пользе хлеба, овощей, фруктов. А какую пользу приносит молоко? (*ответы детей)*

**Воспитатель:** В молочных продуктах содержится много белка, который необходим нашему организму, особенно детскому, для роста, а также для защиты организма от попадания в кровь бактерий и вирусов.

**Колобок**: подождите, подождите, я сейчас хочу проверить, правильно ли вы сможете выбрать себе продукты для полдника из тех, которые вам загадывала Наталья Анатольевна.

 **Воспитатель:** Пожалуйста, Колобок, проверяй. Я уверена, что ребята справятся.

**Дети рисуют меню для полдника .**

**Колобок**: Молодцы, ребята. Вы нарисовали все правильно .Какой вкусный полдник получился.

Воспитатель –Ребята ,сейчас я даю вам новое задание .Подберите рифму к стихотворению Д. Хармса Очень-очень вкусный пирог.

Я захотел устроить бал

И я гостей к себе ……

Купил муки ,купил творог

Испек рассыпчатый ……

Пирог, ножи и вилки тут

Но что-то гости…..

Я ждал пока хватило сил,

Потом кусочек……

Потом придвинул стул и сел,

И весь пирог в минуту…..

Когда же гости подошли,

То даже крошки

**Занятие на тему: « Пора ужинать»**

**Цель**: дать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного питания; познакомить с вариантами ужина.

**Задача:** воспитывать культуру поведения за столом во время еды.

**Ход занятия.**

1. **Введение в тему. Сообщение темы занятия.**

 - Ребята ,сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Объяснялки».

- Послушайте пословицы и поговорки ,а потом объясните их смысл.

**Без ужина подушка в головах вертится.**

**Всякому нужен и обед и ужин.**

**Много есть -не велика честь ,не велика стать -и не евши спать.**

**(**Дети объясняют смысл пословиц)

- Правильно .Сегодня мы будем говорить об ужине. Мы узнаем, в какое время лучше всего ужинать и какие продукты необходимо употреблять на ужин.

1. **Беседа по теме**.

- А знаете ли вы, откуда к нам пришло слово ужин? Оказывается, первоначально это слово обозначало еду в полуденное время. Образовалось слово от древнерусского угь, что означало «юг». Когда солнце в полдень находилось на юге, в это время, в середине дня, и проходила у наших предков «южная» - ужин. Время шло, и слово ужин стало обозначать вечернюю трапезу, да так и осталось в нашем языке в этом значении.

- А в какое время лучше всего ужинать?

Самое лучшее время для ужина – 7 часов вечера, то есть за 2-2,5 часа до сна. А если ужин – это последняя еда до сна, то каким же должен быть ужин: сытным или наоборот, легким? Как вы думаете? Почему?

Правильно. Пища должна быть легко усвояемой, чтобы организм имел возможность ночью полноценно отдохнуть. На ужин следует использовать такие же блюда, поскольку легкоусвояемые продукты содержат много белка и медленно перевариваются.

Я хочу предложить вам интересную игру .Называется она Что можно есть на ужин .На столе лежат карточки с изображением продуктов. Вы берите только те продукты ,которые можно использовать на ужин .Правильно, это молоко, творог, яйца, овощи, фрукты, сыр.

- Молодцы! Вы справились с заданием. А в качестве напитка лучше всего использовать кефир, молоко.

**3. Игра «Можно – нельзя».**

- А теперь проверим, насколько вы хорошо усвоили новый материал. Я буду называть блюда. Если их можно употребить на ужин, вы хлопаете в ладоши, если нельзя, то топаете ногами.

Йогурт, гуляш, омлет, вареники, колбаса, пирожное, кефир, мясные котлеты, жареная курица, творожная запеканка. Сырники, рыбные котлеты.

- Молодцы! Вы хорошо разобрались с новым материалом.

 **4. Игра-демонстрация « Как приготовить бутерброды»**

Воспитатель Сейчас мы будем готовить бутерброды .Бутерброды могут быть закрытыми и открытыми(ложится сверху кусочек хлеба).Они могут быть простыми и сложными(с одной начинкой или несколько).

Воспитатель показывает несколько бутербродов ,дети готовят самостоятельно.

**5. Рисование «Меню на ужин».**

- Составьте свое меню для ужина.

 **6. Итоги занятия.**

- Назовите тему нашего занятия.

- Что интересного вы узнали на нем?

- Назовите приемы пищи в порядке следования. Когда нужно ужинать? Каким должен быть ужин?

- Почему на ужин предпочтительно подавать легкоусвояемые продукты?

- Что расскажете дома своим родителям?

Домашнее задание: напишите рецепт вкусного блюда, которое любят готовить в вашем доме на ужин и проиллюстрируйте его.

**Занятие: « Где найти витамины?»**

**Цель:** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Материал:** Игрушка воробей , баночка квашеной капусты ,сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:**

- Сегодня к нам в окно залетела вот такая маленькая птичка , Угадайте, кто это?

 Маленький мальчишка в сером пиджачишке,

По двору шныряет ,крошки собирает.(воробей)

Воспитатель (выставляет на стол игрушку воробья ). Конечно же, воробей. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

 **Воробей :**

 - Здравствуйте, ребята.

**Воспитатель:**

- Воробейчик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

 **Воробей:** (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне не летать, ни крошки клевать. Хочется все время спать, сидеть на моей березовой веточке.

**Воспитатель:** А ешь ты с аппетитом?

 **Воробей:** Нет у меня аппетита! Я даже крошку не могу проглотить.

**Воспитатель:** Так, все ясно! У тебя, дорогой воробей, нехватка витаминов.

 **Воробей:** А что такое витамины?

**Воспитатель:** Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

 **Воробей:** А где же я возьму витамины?

**Воспитатель:** Давайте попробуем помочь воробушку. Мы ведь знаем, что очень много витаминов…. Дети, где?

**Дети**: В овощах, ягодах и фруктах!

**Физкультминутка**

**Воспитатель**:

-А сейчас отгадайте загадки о ягодах и фруктах.

1. Говорят я горький ,говорят я сладкий,

Стрелочкой зеленой я росту на грядке.

Я полезный самый ,в том уверен точно

Ешьте меня чаще- будете здоровы**.(лук)**

2. Само с кулачок, красный бочок

Потрогаешь –гладко ,откусишь- сладко**.(яблоко)**

3. На вкус ,как сахар , сладкая,

 На цвет ,конечно ,яркая.(**морковь)**

4. Я кругла и вкусна,

Темно-красные бока.

Я гожусь на обед

И в борщи и в винегрет.**(свекла)**

 Одни говорят -белая ,другие говорят -красная,

Третьи- черная и все правы.(смородина)

5. Бусы красные висят,

Из кустов они глядят.

Очень любят бусы эти

Дети ,птицы и медведи**.(малина)**

**Воспитатель**: Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

**Дети:** Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

 **Воробей:** Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

**Воспитатель:** В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

 **Воробей:** Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

**Дети**: Чеснок!

 **Воробей:** Да, угадали. А он тоже полезный?

 Дети рассказывают о пользе чеснока и лука.

 **Воробей**: Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

**Воспитател**ь: Воробышек, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

**Что за скрип, что за хруст?**

**Это что еще за куст?**

**Как же быть без хруста,**

**Если я ……..**

**Дети.** Капуста!

Воспитатель:Знаешь воробей, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.

Угощает воробья и детей квашеной капустой.

Воспитатель: Много витаминов содержится в сухофруктах.

 Воробей: Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель: И не только. Давайте поиграем. Игра Отгадай мелодию

Дети и кукла воробей под отрывки из детских песенок пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают из каких фруктов они приготовлены.

 Воспитатель: А сейчас давайте разгадаем кроссворд Сухофрукты.

(виноград, вишня, тыква, салат, смородина ,слива, чеснок ,помидоры,

**(витамины**)

 **Воробей:** Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, воробей, подарим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

 **Итог занятия**

# Занятие «На вкус и цвет товарищей нет»

**Цель:** Познакомить учащихся с разнообразием вкусовых свойств продуктов.

**Задачи:**

 - познакомить учащихся с тем, как происходит распознавание вкуса;

 - продолжить работу над развитием логического мышления;

 - продолжить работу по обогащению словарного запаса учащихся, развитию коммуникативных навыков, умению высказывать свою точку зрения;

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент.**

Здравствуйте, ребята. Повернитесь друг к другу, улыбнитесь и с хорошим настроением приступим к занятию, которое называется «На вкус и цвет товарищей нет».

**2. Знакомство с новым материалом.**

Все вы знаете, что разные продукты обладают разным вкусом. Одни люди предпочитают мармелад, а другие - соленые огурцы. Вот уж, действительно, на вкус и цвет товарищей нет .Ученые выделяют 4 основных вида А какие продукты больше всего любите вы?(ответы детей)

Посмотрите внимательно на доску. Вы видите различные продукты питания (сахар, шоколад, малина, морковь, желтое и зеленое яблоки, лук, перец чили, кофе, чеснок, редис, лимон, апельсин, красная смородина, щавель, соленые огурец и помидор, соль, сельдь в банке, скумбрия.) Все эти продукты нужно разделить на 4 группы в соответствии с их вкусовыми качествами. А выполнять это задание будут те ребята, которые первыми отгадают загадки:

1.Снаружи красна, внутри бела.

На голове хохолок, зелененький лесок.

**(Редиска)**

Какой вкус у редиски?

**(Горький)**

Ты будешь выбирать продукты, горькие на вкус.

2.Бусы красные висят,

 Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

**(Малина**)

Какая на вкус малина?

**(Сладкая)**

Ты будешь отбирать сладкие на вкус продукты.

3.Яркий, гладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики,

Из далекой Африки.

**(Апельсин)**

Какой вкус у этого продукта?

**(Кислый)**

Ты будешь искать продукты, кислые на вкус.

4.В воде родится, а воды боится.

**(Соль)**

Какие на вкус продукты будешь искать?

**(Соленые)**

-Назовите, какие продукты вы отобрали. Покажите эти продукты на картинках.

 **3. Рисование на тему «Мои любимые фрукты».**

-Давайте нарисуем фрукты ,которые вам нравятся

 **4.Практическая работа «Определи вкус продукта»**

Молодцы, вы быстро и очень хорошо нарисовали .А сейчас пройдите к столам .Ваши родители приготовили вам пирожки с разными начинками Давайте будем пробовать их и определять с чем они.

Воспитатель: Четыре основных вкуса подсказывали первобытным людям, что можно употреблять в пищу, а какие продукты есть нельзя. Они поняли, что сладкие продукты быстро насыщают, но от них также быстро поправляются. Кислые продукты могут быть полезны, как, например, апельсин, или испорчены, как прокисшее молоко.

В соленой еде содержатся полезные витамины и минералы. Горький же вкус часто свидетельствует о том, что продукт может быть ядовит.

 **5.Физкультминутка.**

Мы хорошо поработали, а теперь давайте немного отдохнем. Начнем мы с пальчиковой гимнастики. Помассируем каждый пальчик на обеих руках.

А теперь выполним упражнения «Часики» - язык, словно маятник часов дотрагивается одного уголка губ, а затем другого.

Выполняют массаж пальцев рук, упражнения «Часики».

**6.Закрепление полученных знаний.**

**Игра «Приготовь блюда».**

-Ребята ,сейчас мы будем готовить различные блюда. Подойдем по несколько человек к столам .Здесь лежат карточки с рисунками продуктов. Из этих продуктов готовить будем

**БОРЩ**

Вода ,молоко ,чай

Картофель ,капуста ,свекла ,огурец ,помидор ,лук.

Соль ,сахар

Сметана

**ГРЕЧНЕВАЯ КАША**

Вода ,молоко

Макароны, рис, гречка

Соль сахар

Масло растительное ,масло сливочное

**КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП**

Вода ,лимонад ,квас

Рыба ,картофель ,мясо

Соль ,перец ,сахар ,горчица

**КОМПОТ ИЗ ЛИМОНОВ**

Вода ,лимонад ,минеральная вода

Яблоки ,лимоны ,вишни

Сахар, соль, перец

**7. Итог занятия**

Давайте подведем итог нашего занятия. Закончите предложения:

Я узнал…..

Мне понравилось…..

У меня получилось…..