

**Управление образования Западно Казахстанской области
Областной Эколого Биологический центр**

**Открытое занятие.
Растительные продукты питания. Волшебный мир овощей и
фруктов.**

Педагог дополнительного образования.
ОЭБЦ.
Антипова Н.С.

Г. Уральск 2015

Растительные продукты питания. Волшебный мир овощей и фруктов.

Цель: Познакомить детей с растительными продуктами питания и волшебным миром овощей.

Образовательная цель: Объяснить детям важное значение овощей и фруктов для здоровья людей.

Развивающая цель: Развивать познавательный интерес к изучению овощей и фруктов.

Воспитательная цель: Воспитать трудолюбие детей, правильное питание и здоровый образ жизни.

Методы: наглядный материал с картинками овощей и фруктов, мультфильм «Веселый огород».

Оборудование: картинки с изображением овощей и фруктов, компьютер для показа мультфильма.

Ход занятия:

Объяснение:

Сегодня мы с вами познакомимся с растительными продуктами питания. К растительным продуктам питания относятся - овощи и фрукты. Без этих продуктов мы не представляем свою жизнь. Цель нашего занятия узнать о пользе овощей и фруктов для здоровья людей. Эти растительные продукты питания имеют очень важное значение, для правильного питания.

Как вы думаете, ребята, почему овощи и фрукты полезны для питания? Молодцы, ребята, в них содержатся витамины и другие полезные вещества для нашего организма. А какие овощи вы знаете? Вы много овощей назвали. Без этих овощей невозможно приготовить многие блюда, которые мы очень любим - винегрет, салаты из помидоров и огурцов. Без капусты мы не сможем приготовить борщ на обед. Для того чтобы вырастить богатый урожай овощей и фруктов, людям необходимо много трудиться летом на своих огородах и в саду. Труд людей очень тяжелый: надо бороться с сорняками, вовремя поливать, рыхлить грядки на которых они растут. В конце лета, когда овощи подросли они затеяли спор кто из них вкуснее и важнее?

Ну -ка овощи выходите. Что случилось, расскажите? Сколько разных овощей спорят ,кто кого важнее. (Выходят дети в костюмах овощей).

Морковь - Вы ответьте мне по чести,
В вашей не нуждаюсь лести.
Главный овощ Я морковка!
В ротик прыгаю я ловко.
Содержу я витамин- очень нужный каротин.

Чеснок : Не хвались ты каротином
Я от гриппа и ангины,
От простуды, разной хвори,
Съешь меня - не будет боли.

Свекла: Чесноку не верьте дети,
Самый горький он на свете,
Я - свеколка, просто дива
Так румяна и красива.
Будешь свеколкой питаться
Кровь вся будет очищаться.

Морковь: Очищается вся кровь,
Главный овощ я морковь!
Вот и огурец - пострел
К нам неожиданно подоспел.

Огурец: Что? Огурчик вам не нужен?
Без него ну что за ужин? И в рассольник и в салат ,
Огуречку каждый рад.

Капуста: Я капуста, всех толщей!
Без меня не будет щей.
Борщ, салат и винегрет.
Любят кушать на обед.
И при том учтите дети, главный овощ я в диете.

Помидор: Вы кончайте глупый спор
Всех главнее - помидор!
Раскрасавец хоть куда, Я не овощ , а звезда.

Видите дети как спорят овощи, кто из них важнее. А вы как думаете? Правильно дети все овощи очень вкусные и полезные и содержат много витаминов. А сколько всего вкусного можно приготовить из овощей. Вот поэтому все люди очень любят овощи, без них питание людей будет неправильным.

Для правильного питания необходимо кушать не только овощи но и фрукты. Они на вид очень красивые и вкусные. А какие фрукты вы знаете? Любой праздничный стол не обходится без фруктов. Фрукты очень полезные продукты питания для человека.

Загадки:

1. Круглое, румяное, я расту на ветке:
Любят меня взрослые и маленькие детки. (яблоко)
2. Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики, а из далекой Африки. (апельсин)
3. На сучках висят шары - посинели от жары.(слива)

Игра: А сейчас мы поиграем. На коврике будут лежать яблоки. Два человека берут корзинки и кто больше соберет яблок тот и победил.

Все молодцы хорошо поиграли. А сейчас мы посмотрим мультфильм «Веселый огород».

Вывод: Если мы будем кушать больше овощей и фруктов, то вы вырастите здоровыми и сильными и не будете болеть. В растительных продуктах питания - в овощах и фруктах содержится много витаминов и полезных веществ.

Стихотворение: Овощи и фрукты любят все на свете
Бабушки и дети секреты знают эти.
Виноград и вишня лечат все сосуды
Абрикос- от сердца, груша от простуды
Апельсин, как витамин знают все, не заменим.
Ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте!

