**Занятие для детей подготовительной группы по программе «Разговор о правильном питании» по теме «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».**

Цель - закрепить представления детей и родителей о полезных свойствах овощей, фруктов и ягод.

Задачи:

• Формировать у детей и родителей представления об овощах, фруктах, ягодах как витаминах, полезных для здоровья.

• Развивать потребность родителей и детей в знаниях о правильном питании, о роли витаминах для организма.

• Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Материал: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» (часть первая); овощи, ягоды и фрукты; набор посуды для приготовления салатов; маски для подвижной игры «Вершки и корешки»; корзинка; реквизит для инсценировки: костюм Красной Шапочки; обработанные стекла для рисования.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, плакатов об овощах, фруктах и ягодах, чтение художественной литературы, повторение загадок об овощах и фруктах, повторить о продуктах, в которых содержатся витамины.

Участники: дети подготовительной группы и их родители.

Звучит музыка из кинофильма «Красная Шапочка и серый волк»

(Красная Шапочка – девочка подготовительной группы).

Красная Шапочка: Здравствуйте, родители и ребята! Меня зовут Красная Шапочка. У меня есть любимая бабушка, она очень старенькая и часто болеет. Вот и сейчас она простудилась. Не рассказывает мне сказки, не вяжет чулочки, все время чихает, охает и ахает. Мама всегда собирает в корзинку гостинцы для бабушки, чтобы она поскорее выздоровела. Сейчас моя мама на работе и мне не к кому обратиться. Уважаемые родители и дети, подскажите, что бабушке собрать в гостинец, чтобы она поскорее выздоровела?

Воспитатель: Думаю, Красная Шапочка, что мы сможем тебе помочь собрать полезный и вкусный гостинец для бабушки.

(Воспитатель зачитывает родителям и дошкольникам текст со стр. 58-59,

в котором говорится о витаминах).

Наш организм нуждается в разных витаминах, которые содержатся в разных продуктах и блюдах. Поэтому, чтобы не болеть и быть здоровыми, нужно питаться разнообразно! Много разных витаминов в ягодах, фруктах и овощах. Сейчас взрослые расскажут Красной Шапочке, какие витамины содержатся во фруктах, овощах и ягодах.

Воспитатель: Что можно приготовить из овощей, фруктов и ягод?

(Родители и дети отвечают на поставленный вопрос).

Воспитатель: Теперь посмотрим, знают ли наши родители, какие продукты нужны, чтобы приготовить витаминные салаты?

Задание для родителей: Напиши продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. (Задание со стр. 60 из рабочей тетради «Разговор о правильном питании»).

(взрослые выполняют задание).

Воспитатель: Пока родители вспоминают витаминные салаты, я предлагаю вам, ребята, и тебе, Красная Шапочка, отгадать загадки.

(Воспитатель зачитывает дошкольникам и Красной Шапочке загадки со стр. 60, а дети и Красная Шапочка соединяют стрелками загадки с рисунками-отгадками).

Воспитатель: Сейчас послушаем, какие витаминные салаты знают наши родители.

(выступление родителей)

Воспитатель: Фрукты являются источниками многих витаминов и минеральных веществ. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, еще и сушёные. Они тоже очень богаты витаминами. Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, а также их добавляют в каши и запеканки. Предлагаю задание: Родителям вместе с детьми отгадать кроссворд «Сухофрукты», Красная Шапочка будет вам верным помощником в этом задании.

(Задание со стр. 61 из рабочей тетради «Разговор о правильном питании»)

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием. Вы, наверное, засиделись, предлагаю поиграть со мной в подвижную игру «Вершки и корешки».

(Под музыку воспитатель называет овощ, дети, Красная Шапочка и родители показывают движения, где он произрастает, если в земле – тянут руки вверх, если под землёй – приседают.)

Воспитатель: Какие молодцы, весело играли и немножечко устали. Предлагаю отдохнуть. Следующее задание для наших воспитанников и Красной Шапочки - посмотрим, какие вы умелые. Задание: Раскрась ту часть растения, которую мы едим. (Задание со стр. 63 из рабочей тетради «Разговор о правильном питании»)

(Дети и Красная Шапочка выполняют задание).

Воспитатель: Пока наши детки выполняют задание, я предлагаю вам, родители, нарисовать любимый овощ на тарелке в подарок для бабушки Красной Шапочки.

(Рисование родителями на стекле любимого овоща).

Воспитатель: Напомните мне, с какой просьбой пришла к нам Красная Шапочка?

Родители и дети: У Красной Шапочки бабушка простудилась. Бабушке нужно собрать гостинец, для того чтобы она быстрее выздоравливала.

Воспитатель: Подскажите, что собрать бабушке в гостинец, чтобы она поскорее выздоровела?

Родители и дети: Мы можем приготовить полезный витаминный салат, вкусный морс, сварить компот.

Воспитатель: Предлагаю вам приготовить витаминные салаты для бабушки Красной Шапочки и для нас с вами.

(На столе лежит набор овощей и фруктов. Родители и дети совместно готовят салаты, ставят салат в корзинку Красной Шапочке, остальные салаты дегустируют).

Красная Шапочка: Спасибо вам, ребята и уважаемые взрослые, теперь я знаю много полезных и витаминных продуктов и смогу теперь сама приготовить витаминный салат для моей бабушки, чтобы она не болела.

Воспитатель: Спасибо, вам уважаемые взрослые и дети, будьте здоровы!

Дегустация салатов.