



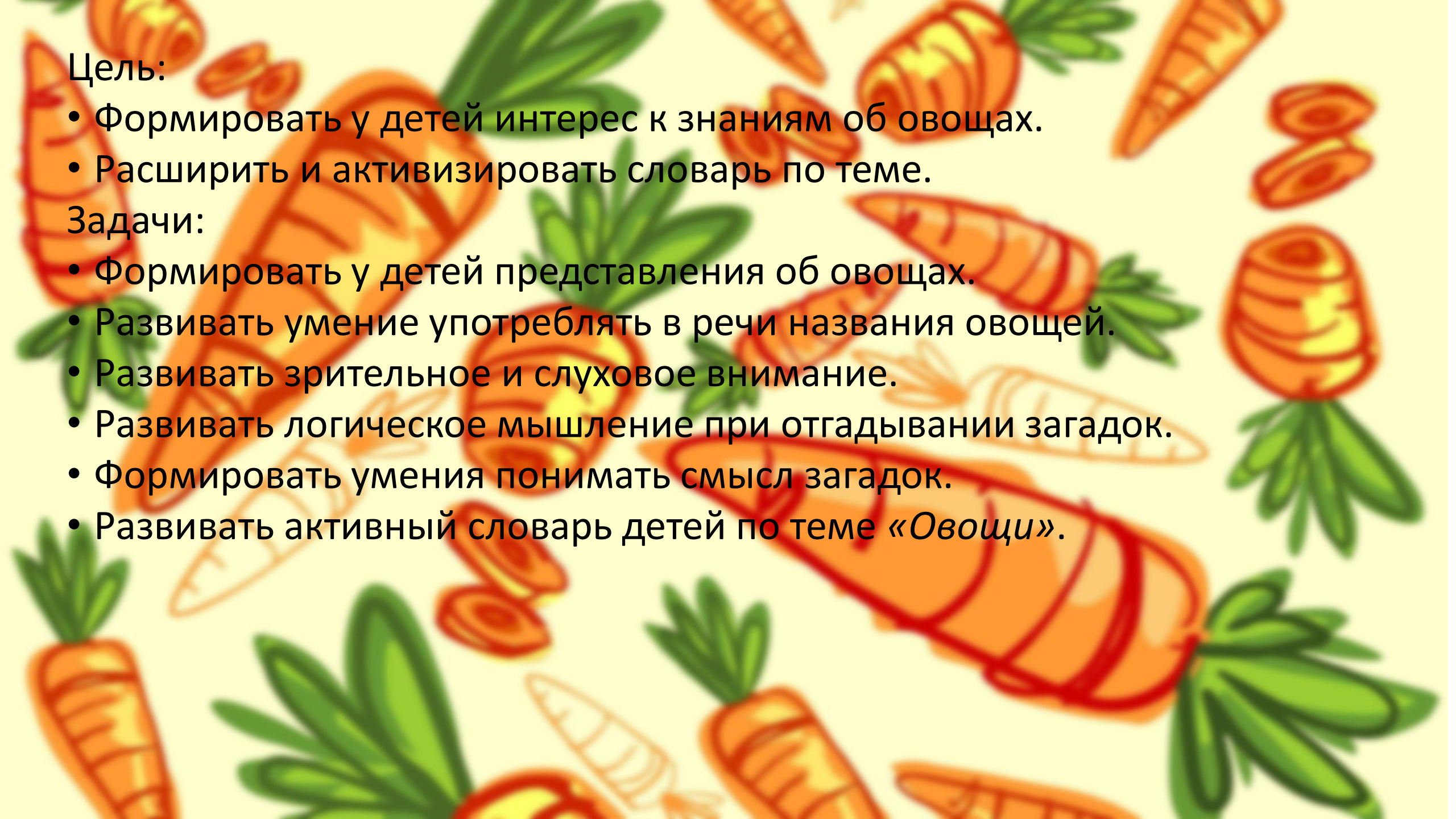
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида № 356

Овощи.

Польза для здоровья.

для детей средней и старшей группы

Подготовила:
воспитатель Крус Ю.А.



Цель:

- Формировать у детей интерес к знаниям об овощах.
- Расширить и активизировать словарь по теме.

Задачи:

- Формировать у детей представления об овощах.
- Развивать умение употреблять в речи названия овощей.
- Развивать зрительное и слуховое внимание.
- Развивать логическое мышление при отгадывании загадок.
- Формировать умения понимать смысл загадок.
- Развивать активный словарь детей по теме «Овощи».

Овощи обладают большим количеством витаминов. Что же такое витамины? Витамины – это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.





ЧТО РАСТЁТ В ОГОРОДЕ?



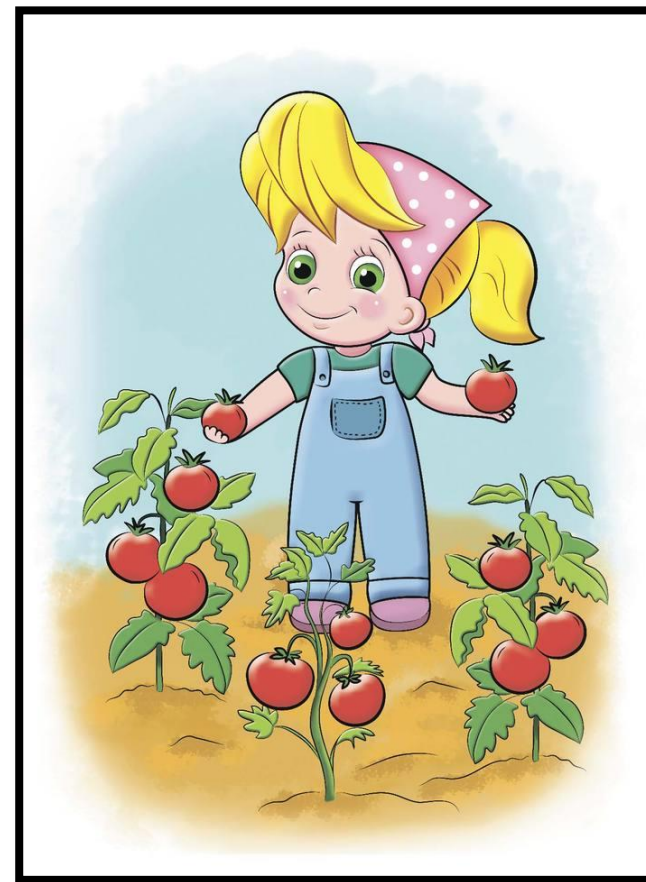
Где растут овощи?



Овощи растут в огороде, в поле, на садовом участке.

Некоторые овощи, например, помидоры, огурцы, перцы, выращивают в теплице.

Кто выращивает овощи?



Овощеводы – это люди, которые сажают в землю семена или рассаду овощей, а когда появляются всходы, человек ухаживает за ними: поливает, пропалывает, рыхлит землю. И только в конце лета получает урожай овощей.

Чем полезна морковь?

Морковь содержит почти все витамины известные человеку!

А, В1, В2, В6, С, Е, К, РР;

Минералы калий, йод, железо, кобальт, фосфор и медь.

Кроме этого – крахмал, лецитин, глюкозу, клетчатку, пектин.



Морковь полезна для РОСТА, поддерживает здоровье ГЛАЗ, ВОЛОС, НОГТЕЙ, КОЖИ, ПОЧЕК, СЕРДЦА, улучшает работу МОЗГА. Морковь помогает поддерживать ИММУНИТЕТ в норме!



Чем полезна капуста?

Капуста полезный и необходимый продукт для здоровья людей. В ней содержатся витамины А, С, D, Е и группы В.



Разновидность капусты



Пекинская капуста



Цветная капуста



Брюссельская капуста



Брокколи



Краснокочанная капуста

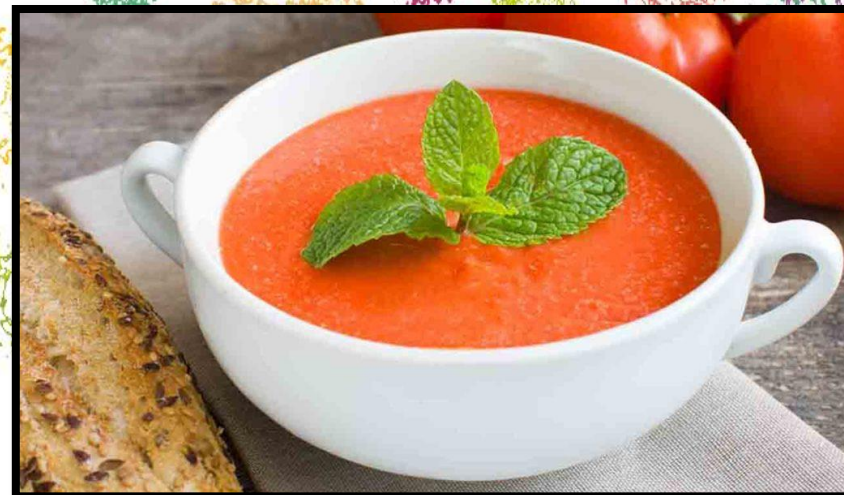


**Белокочанная
капуста**

Чем полезен помидор и огурец?

Помидор – важный источник калия, витаминов А, С и Е.

Употребление помидоров в пищу снижает риск появления раковых или сердечно-сосудистых заболеваний, а также укрепляет зрение, костные ткани, зубы.



Огурец содержит все необходимые человеку витамины:
В1, В2, В3, В5, В6, С.

Огурцы нормализуют обмен веществ, помогают
здоровью суставов, снижают процесс воспаления.

Чем полезен лук и чеснок?

Лук – защищает организм от простуды, природный антибиотик. Лук благотворно влияет на работу печени, щитовидной железы, сердечно – сосудистой системы.



Репчатый лук



Репчатый красный лук



Зеленый лук (перо)



Чеснок, как и лук, очень полезен.
Он улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, улучшает аппетит и обмен веществ.
Содержит витамины С, В3, В5, В1, калий

Чем полезна тыква?

Тыква – это настоящий «король огорода». Почему она заслужила такое звание?

За свои размеры и полезные свойства! Тыква содержит больше железа, чем яблоки. А еще она обладает противовоспалительными свойствами, задерживает процесс старения, благотворно влияет на состояние кожи и волос, улучшает сон, укрепляет кости, и улучшает зрение.



Чем полезен перец и баклажан?

Перец очень полезный овощ, который укрепляет сердце и поддерживает иммунитет. По содержанию витамина С занимает среди овощей почетное 1 место!



Баклажаны ценятся тем, что в них содержатся все необходимые человеческому организму микроэлементы. Баклажан хороший источник полезных веществ, таких, как: клетчатка, витамин B1 и витамин B6.



Собери в корзинку только овощи



Один - много



Один - много



ПРИГОТОВЬ ОВОЩНОЙ СУП



УГАДАЙ ФОРМУ ОВОЩА



Я длинный и зеленый
То свежий, то соленый
Расту я в огороде,
Любим во всем народе,
Вот такой я молодец
Называют
(Огурец)



Растет краса – зеленая коса,
В земле вся рыжая сидит,
Когда жуешь ее - хрустит.
(Морковь)



Что за скрип, что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я
(Капуста)

Сидит дед, во сто шуб одет.
Кто его раздевает, тот слезы проливает.
(Лук)



Растет она – в земле,
Известна – в целом мире.
Частенько на столе
Красуется в мундире.
(картошка)

У красавца-толстяка
Ярко-красные бока.
В шляпе с хвостиком синьор —
Круглый спелый...
— помидор —



Физминутка «Овощи»

Эй вы, овощи на грядке,

Выходите на зарядку.

(шагать на месте, руки на пояс)

Раз, два, три, четыре,

(прыжки на месте)

Руки выше, ноги шире.

(руки вверх, ноги на ширине плеч)

Ты, морковь, длинный хвост,

(потянуться вверх, встать на носочки)

Потянись-ка во весь рост.

А ты, репка, круглый бок,

(прыжки на месте)

Вверх- вниз, прыг-скок.

Ты, редиска, поклонись низко.

(наклон вниз, дотронуться до пола ладонями)

Все присели, дружно встали.

(присесть, встать)

И на занятие побежали.

(бег на месте, сесть на место)