



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

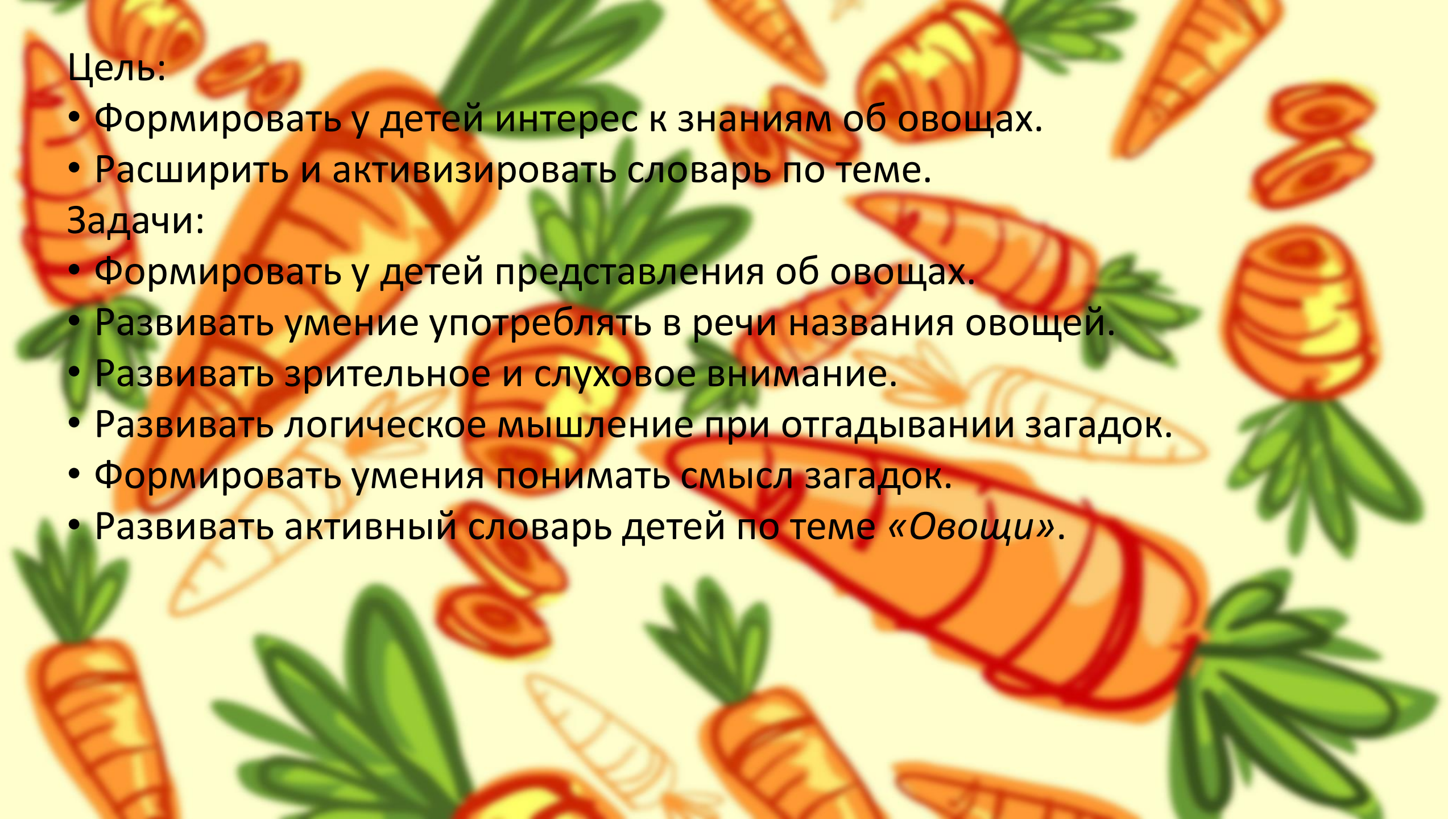
# **Овощи.**

## **Польза для здоровья.**

**для детей средней и старшей группы**

Подготовила:  
воспитатель Крус Ю.А.  
(Приложение 8)





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».



Four colorful, anthropomorphic capsules (blue, red, orange, green) with faces, arms, and legs, standing in a row and smiling.







# ЧТО РАСТЁТ В ОГОРОДЕ?





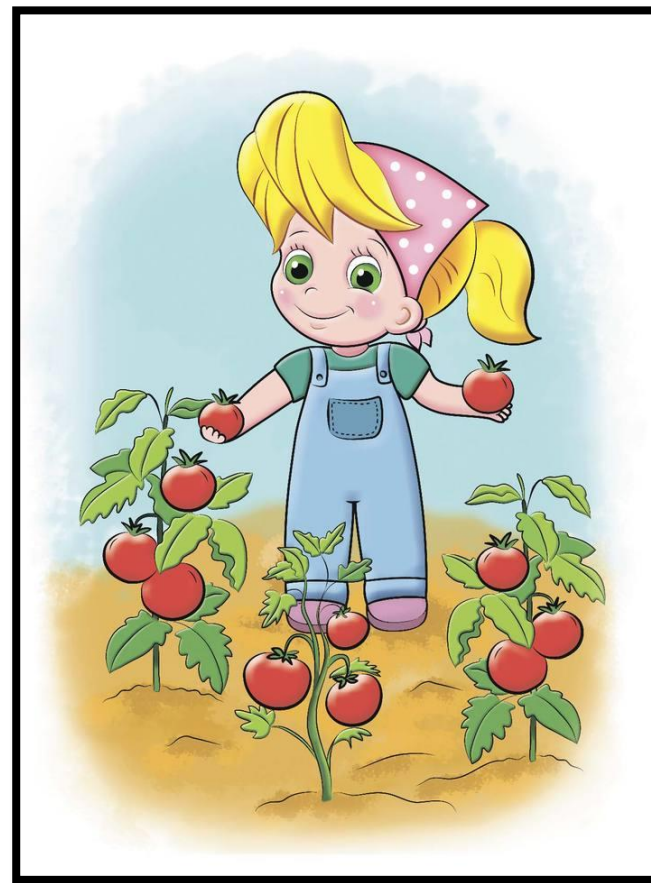
## Где растут овощи?



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**



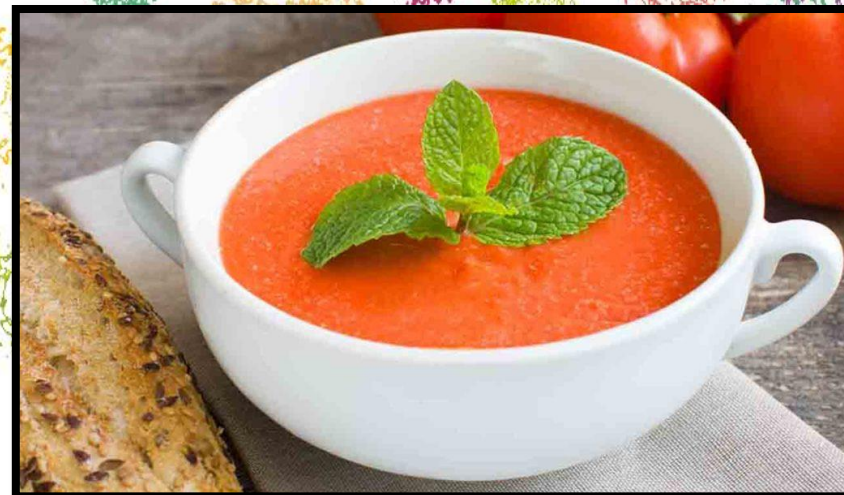
**Белокочанная  
капуста**



## 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 В1 и витамин В6.**





**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)*