



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.  
Придорожный  
муниципального района Волжский Самарской области  
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

---

**Мастер-класс**  
**«Увлекательное путешествие в город  
Витаминов»**

**Выполнила  
воспитатель  
Теликанова М.А.**

## **«Увлекательное путешествие в город Витаминов»**

### **Мастер-класс**

#### **«Разговор о правильном питании»**

Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значение для организма.

Какие основные витамины содержатся в овощах и их значение для человека.

Оборудование: мультимедийное оборудование, презентация, таблички для жеребьёвки «овощи», «ягоды», «фрукты»; ручки, карточки с разрезанными пословицами; картинки; корзинки для жетонов, жетоны; повязка на глаза; (корзина с яблоками-призами); цифры.

#### **Ход мастер-класса**

- Дорогие гости, посмотрите на доску. Вы уже можете определить тему нашего мастер-класса?

#### **ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 1**

- Как вы думаете, какие цели мы поставим себе на нашем мероприятии? (Правильно, побольше узнать о пользе овощей, фруктов, ягод, а также познакомиться с витаминами, которые в них содержатся)

#### **ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 2**

- Нам всем знакомо слово «витамины».

-А что оно означает?

#### **ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 3**

- А знаете ли вы, что слово «Витамин» придумал польский ученый-биофизик Казимир Функ? Он открыл, что вещество «амин», содержащийся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. «Вита» в переводе с латинского означает «жизнь», значит слово «витамины» - это вещества, необходимые для жизни. Витамины играют в жизни человека огромную роль.

- Большинство витаминов не образуются в организме человека, а поступают только вместе с пищей. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. Детям надо съедать в день 500-600 г овощей, ягод и фруктов.

- Овощи – копилка витаминов. Благодаря своим целебным свойствам овощи становятся «докторами» заболевших людей.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 4

- Морковь и фасоль лечат от малокровия тех ребят, чьим щечкам необходимо порозоветь.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 5

Перец лечит дёсны.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 6

Капуста лечит язву желудка.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 7

Репка, кабачок, баклажан и арбуз помогают тем, у кого болит печень.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 8

Бабушки и дедушки, у которых поднялось кровяное давление, обращаются за помощью к тыкве, петрушке и свёкле.

- На огородах нашей планеты выращивается более 120 видов овощных культур.

- А вот какие советы подготовил для вас повар, который работает в нашем детском садике. Он передавал всем привет и поделился своим секретами приготовления овощей, чтобы сохранить в них витамины.

- Корнеплоды следует тщательно мыть перед очисткой их от кожуры в целом не разрезанном виде;
- Очищенные и измельченные овощи не следует заливать надолго водой. Очищать и мыть лучше непосредственно перед их приготовлением;
- Заправлять салаты соусом или растительным маслом следует непосредственно перед их употреблением;
- Картофель лучше варить целиком в кожуре;
- Опускать овощи в кипящую воду;
- Зелень, лук, чеснок, помидоры, редис, огурцы лучше не резать, а подавить целиком;
- Лучше всего готовить овощи на пару, запекать в фольге.

- Надеюсь, вам пригодятся советы нашего повара.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 9

- Ягоды можно назвать маленькими кладовыми витаминов. А ещё в них много других полезных веществ. Они созревают в течение всего лета. Очень важно есть разные ягоды, ведь в каждой есть что-то своё, особенное.

-Витамины бывают разными. Но самые распространённые – 4. Это витамины А, В, С, Д. каждый витамин имеет свои особенности. Давайте с некоторыми витаминами познакомимся поближе.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 10

##### Витамин А

-У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно не хватает витамина А. а еще его называют витамином роста. Содержится он в молочных и кисломолочных продуктах, в моркови, салате, томатах, луке.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 11

- Если вам не хватает витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам, как хлеб, каши, творог, сыр, яйца, капуста, фасоль, горох, лук, орехи.

- Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: при нехватке образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушения кожи.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ СЛАЙД 12

##### Витамин С

- Самый популярный витамин. Содержится почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, в капусте, чесноке, луке, укропе, в чёрной смородине, малине ... при его нехватке человек чаще болеет простудными заболеваниями.

- А сейчас предлагаем вам отправиться в увлекательное путешествие в город Витаминов

- Помните, что в пути нас ждут препятствия, а, чтобы их преодолеть, нужно быть дружными, помогать друг другу.

- У нас три команды (дети сидят за тремя столами).

- Нашем пути первая остановка – «Собери пословицу»

- Ребята, сейчас каждая команда получит конверт с разрезанной пословицей о здоровье. Вы должны вместе собрать пословицу и объяснить её смысл. (раздаём конверты).

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоров будешь – всё добудешь.

Здоровье дороже богатства.

Ешь чеснок и лук – не возьмет недуг.

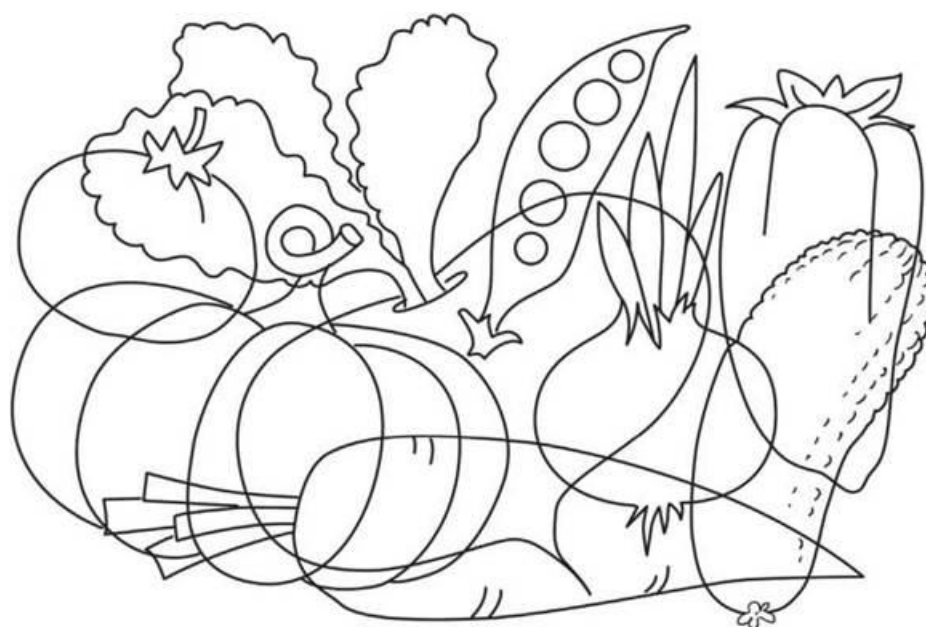
Умеренность в еде полезней ста врачей.

Здоровье не купишь - его разум дарит.

Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.

Коли ешь все подряд, еда – это яд.

- Молодцы! На второй остановке задание посложнее. Нужно сосчитать предметы на картинке. (положить цифры для каждой команды)



- Молодцы. Двигаемся дальше. Следующая остановка «Вершки и корешки» (работает команда)

Задание. Разложить карточки по группам: (в корзинки – поставить две корзинки)

1. Едим вершки (надземные части растения – побеги, листья, плоды);
2. Едим подземные части растений (видоизмененные корни - - корнеплоды)

- Проверяем – ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «Вершки и корешки»  
(достаем из корзинок фишки-картинки):

- если едим подземные части растений – приседаем;
- если едим надземные части растение – встаём на носочки, руки вверх.
- молодцы следующая остановка «Остановка загадок» (на остановке уже подготовленные загадки, распечатанные с отгадками)

Вкусны — оближешь пальчики —  
Оранжевые мячики.  
Но только в них я не играю,  
Я неизменно их съедаю. (Мандарин)

Закопали в землю в мае  
И сто дней не вынимали,  
А копать под осень стали  
Не одну нашли, а десять. (Картошка)

Летом, не боясь жары,  
Зрели красные шары.  
Вызрели как на подбор.  
Что за овощ? (Помидор)

Эти крепкие ребятки  
В листьях прячутся на грядке.  
Лежебоки-близнецы  
Зеленеют... (огурцы)

Растут на грядке елочки,  
Не колют их иголочки.  
В земле запрятан ловко  
Их корешок... (морковка)

Ох, наплачемся мы с ним,  
Коль почистить захотим.  
Но зато от ста недуг  
Нас излечит горький... (лук)

Белый, тощий корнеплод  
Под землей растет.  
И хотя он очень горек,  
В пищу нам он годен:

Все, от взрослых до ребят,  
С холодцом его едят.

К нам приехали с бахчи  
Полосатые мячи.(Арбуз)

Я капелька лета на тоненькой ножке.  
Плетут для меня кузовки и лукошки.  
Кто любит меня, тот и рад поклониться.  
А имя дала мне родная земляца.( Земляника)

- следующая остановка «Полезные и вредные продукты»  
(распределить полезные и вредные продукты)

Выберите те продукты, которые не вредят здоровью, необходимы для правильного питания.

Рыба, кефир, геркулес, фанта, торты, жирное мясо, шоколадные конфеты, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, «сникерсы», «Сухарики».

- Какие продукты вредные, а какие полезные?

Физкультминутка-игра с советами Витаминчиков

Вам мальчишки и девчонки  
Приготовили советы.  
Если наш совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть,  
Для здоровья важно:  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный,  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад,  
Это правильный совет?  
(нет,нет,нет)

Говорила маме Люба:  
-Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, в каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?  
Молодчина Люба?

(нет)

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили  
И идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет)  
Вы, ребята не устали?  
Пока здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,  
Что полезно, а что – нет.  
Итог игры.

Рефлексия.

- Какую же пользу приносит организму употребление овощей и фруктов?

А сейчас, дорогие гости, на память об этом дне мы наполним вот эту корзину овощами, фруктами и ягодами, (вырезаем и наклеиваем на общий ватман, где уже есть корзина).

На этом наш мастер-класс завершен (вручаем всем яблоки).