

Беседа «Царица огорода капуста»

Цель: Формирование у детей представления о полезных продуктах и их жизненно важное значение.

Задачи:

1. Научить детей выбирать самые полезные продукты;
2. Дать представления детям о том, какие продукты питания наиболее полезны и необходимы ребенку каждый день;
3. Познакомить с разнообразием видов капусты, ее полезными свойствами и значением в здоровом питании человека;
4. Продолжать учить работать с ножом, резать продукты длинной соломкой.
5. Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Материал: кочаны свежей капусты; белокочанной и краснокочанной, набор продуктов для салата «Метелка» (капуста, яблоки, лук, соль), картины из серии «Овощи (виды капусты), пакетики семян различных видов капусты, плакаты с текстом «Щи да каша – пища наша», «Разновидности капусты» (название); тарелочки, доски, салфетки, ножи. Вилки, медицинский набор, фишки, схема для составления загадок.

Предварительная работа: рассматривание картин из серии «Овощи» и «Фрукты». Чтение сказок и стихов, придумывание загадок, экскурсия в продуктовый магазин, огород

Словарная работа: виды капусты: белокочанная, краснокочанная, брюссельская, брокколи, кольраби, савойская, сахароза, клетчатка, крахмал.



Ход:

Приветствие.

В: Ребята, уже стало традицией в нашей группе разговаривать о вкусных и полезных продуктах, которые необходимы для нашего организма, Сегодня, ребята, я расскажу вам о вкусном, полезном продукте – овоще, который выращивают все огородники нашего города на своих дачах. Я вам загадаю загадки, а вы попробуйте отгадать, что это за овощ?

«Как надела сто рубах, захрустела на зубах.

Не шит, не кроен, а весь в рубцах».



Д: Это капуста.

В: Верно. А вы, знаете загадки о ней?

Д: Сто одежек и все без застежек (придумывают загадки, используя схему)

В: Молодцы! Я принесла вам корзину овощей, а вы угадайте, где здесь капуста? (показ, дети находят капусту)

В: Молодцы! Вы угадали и правильно показали ее. А вы знаете, что она занимает почетное место у нас на столе? Недаром ее называют «Царицей огорода», она прочно удерживает свои позиции в нашем рационе. Почему так вы думаете?

Д: ответы.

В: А на, что она похожа?

Д: ответы.

В: Правильно. Растет она обычно кочаном. Капуста улучшает аппетит, полезна при простудных заболеваниях, очищает организм. Листья, толченые, смешанные с яичным белком прикладывают к ожогам. Сочная, приятная на вкус, капуста занимает в питании, одно из главных мест после картофеля. Чем больше сортов капусты на нашем столе, тем богаче его минеральный и витаминный состав. А какие виды капуст вы знаете?

Капуста бело- и
краснокочанная



Капуста
цветная



Капуста
брюссельская



Кольраби



Капуста савойская



Брокколи



Д: Белокочанная, краснокочанная, цветная.

В: Молодцы! Нам больше известна белокочанная капуста (показ).
Ребята, а как вы думаете какие витамины содержатся в капусте?

Д: В капусте содержится: сахароза, клетчатка, крахмал, витамин С, В, Р, К, Д, много фосфора, натрия, алюминия. В капусте есть много белков.

В: Правильно, а вы знаете что капуста и сок квашеной капусты полезны для здоровья человека. Скажите, а кто из животных любит капусту?

Д: ответы.

В: Игра «Зайчата и Крольчата» Какая команда очистит капусту быстрее (дети играют). Вам понравилась игра, а теперь попробуйте капустный листочек. Какой он на вкус?

Д: ответы.

В: Давайте продолжим беседу. В природе есть и краснокочанная капуста. Посмотрите, чем она отличается от белокочанной капусты, какого она цвета?

Д: Она красного цвета.

В: Она полезна для лечения гриппа, кашля, бронхита. А вот еще красавица капуста – это цветная, брюссельская, брокколи. Кольраби. Видите как много разных видов капусты (дети показывают и называют виды капусты).

В: Ребята как можно приготовить капусту?

Д: Ее можно тушить, жарить, квашивать, замораживать, выжимать.

В: Давайте поиграем. Вы должны вспомнить названия блюд, где используют при приготовлении капусту, афишки вернуть мне.

Д: ответы.

В: Молодцы! Много блюд вы назвали. А самое известное – это щи. В народе говорят: «Щи да каша – пища наша».

Физ. минутка: *Мы капусту рубим, рубим,*

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жмем, жмем.

В: А сейчас, мы с вами приготовим салат «Метелка». Называется он так, потому что капуста, лук, яблоки режутся длинной соломкой, а все вместе напоминает метелочку, Давайте вспомним, как мы должны приготовить салат (работа по схеме). Ребята, напоминаю, как резать капусту и яблоки (показ нарезки), затем выкладываем в блюдо. Что мы добавляем в салат?

Д: Добавляем в салат растительное масло и соль по вкусу.

Дети совместно с воспитателем готовят салат.

Итог. Ребята, о чем мы с вами сегодня беседовали?

Какие виды капусты вы запомнили?

Какое значение имеет капуста для человека?

Молодцы! Всем спасибо!