**Конспект познавательно-исследовательской деятельности**

**«Овощи - полезные продукты».**

Подготовительная к школе группа.

**Образовательные области:** «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

**Цель:**

Развитие у детей познавательного интереса к овощам, их витаминной ценности и пользе для здоровья человека.

**Задачи:**

Образовательные:

Формировать у детей представление о том, что витамины, содержащиеся в овощах, полезны для здоровья человека;

обучить детей умениям и навыкам необходимых для приготовления салата;

учить различать овощи по цвету, форме, внешнему виду (свежие, солёные, варёные, квашеные);

выучить правила техники безопасности работы с ножом.

Развивающие:

Развивать у детей любознательность, познавательные интересы, посредством поисково-исследовательской деятельности;

развивать умение делать выводы, умозаключения;

формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, представления о правильном питании.

Воспитательные:

Воспитывать чувство осторожности и самосохранения;

воспитывать у детей аккуратность, умение доводить начатое дело до завершения;

воспитывать умение работать в коллективе.

**Предварительная работа:**

Беседа о пользе овощей;

заучивание стихов, загадок, пословиц и песен об овощах;

разучивание музыкальной игры: «Огородная - хороводная»;

дидактические игры: «Вершки - корешки», «Один - много», «Назови ласково»;

опыты: «Сравнение сырых и вареных овощей», «Исследование свёклы».

**Материал:**

овощи необходимые для приготовления винегрета;

растительное масло;

соль;

столовые инструменты и салатница для приготовления салата;

нож;

разделочные доски;

фартуки;

косынки.

**Ход занятия.**

**Воспитатель.**

Ребята, вчера мы с вами договорились делать салат из овощей? Для этого нам понадобятся сырые и вареные овощи. Ваши родители, по моей просьбе, принесли овощи, а какие вы узнаете, если отгадаете загадки:

1.

За зелёную косу,

Её из грядки я тащу.

На ощупь - очень гладкая,

Оранжевая, сладкая.

*(Морковь).*

2.

На огороде кустиком цветёт,

А клубнями в земле растёт.

Осенью её копают,

В погреб на зиму спускают.

В суп кладут, в пюре толкут

И на тёрке даже трут.

*(Картошка).*

3.

Этот овощ очень крут,

Его режут и ревут.

Он приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

*(Лук).*

4.

Он длинный и зеленый,

Вкусный он соленый,

Вкусный и сырой,

Кто же этот молодец?

Ну, конечно...

*(Огурец).*

5.

Её голову кудряву

Рубят, режут, солят, мнут

Добавляют к ней морковку,

Три дня ждут и в щи кладут.

*(Капуста).*

6.

Бордовый цвет, круглый бок,

Корнеплод - не колобок.

Она очень уж хороша

Для салатов, для борща.

*(Свёкла).*

7.

Голова на ножке,

В голове - горошки.

*(Горох).*

**Воспитатель.**

Молодцы дети, все загадки отгадали. Вот они наши овощи, полюбуйтесь: красивые, в них много витаминов. Как вы думаете, какой салат мы с вами будем делать.

**Дидактическая игра: «Какой салат из чего?»**

*Воспитатель показывает овощи по очереди.*

Салат из капусты - капустный;

Салат из моркови - морковный;

Салат из огурцов - огуречный;

Салат из свеклы - свекольный;

Салат из картофеля - картофельный.

Салат из овощей - овощной.

**Воспитатель.**

Совершенно верно, мы будем делать овощной салат, который называется «Винегрет». Ребята, вы знаете, как его делают?

*(Ответы детей).*

Не переживайте, сегодня мы научимся готовить винегрет.

Ребята, обратите внимание, что для винегрета нужны вареные овощи: морковь, картошка, свёкла, сырой лук, квашеная капуста и солёные огурцы. Я ещё люблю добавлять в этот салат консервированный горошек.

Дети, как вы думаете, почему нужно отварить овощи? Помните, мы с вами проводили опыт: сравнивали сырые и варёные овощи, резали их, пробовали на вкус. Какой тогда мы сделали вывод?

*(Ответы детей).*

Правильно дети, когда овощи сырые - они твердые и жесткие и не очень вкусные, а когда отваренные - мягкие и вкусные.

Сейчас мы будем резать сырые, солёные и отваренные овощи, и ещё раз проверим, какие овощи легче режутся. Но сначала мы с вами отдохнём.

**Музыкальная игра «Огородная - хороводная».** *(Диск).*

**Воспитатель.**

Отдохнули? Продолжим? Но прежде нужно надеть фартук и завязать косынку. Как вы думаете, для чего необходимо надеть фартук и косынку?

*(Ответы детей).*

Правильно. Чтобы во время приготовления винегрета не замарать одежду и чтобы волосы не попали в винегрет. Затем надо вымыть чисто руки. Для чего необходимо чисто мыть руки? *(Ответы детей).*

Чтобы в пищу не попали микробы. Овощи для салата нужно резать мелко, на маленькие кубики. Чем режут овощи ваши мамы?

*(Ответы детей).*

Овощерезки у нас нет, поэтому будем резать овощи ножом. Но помните, что ножом необходимо пользоваться осторожно. Как вы думаете, почему? Нож какой?

*(Ответы детей).*

Давайте вспомним правила при работе с ножом: в рот его не брать, с ним не играть, в стороны не размахивать, не бросать, работать осторожно.

**Практическая деятельность:**

*Дети надевают фартуки, моют руки, садятся за столы, выбирают овощи, приступают к нарезке. Воспитатель и помощник воспитателя следят за выполнением, оказывают детям индивидуальную помощь. Во время нарезки проводятся:*

**Дидактические игры: «Вершки - корешки», «Один - много»,** **«Назови ласково».**

*Когда овощи нарезаны, дети убирают свои рабочие места, моют руки.*

**Воспитатель.**

Все нарезанные овощи смешиваем, добавляем капусту, немного солим, заправляем подсолнечным маслом, перемешаем. И винегрет готов! Пусть он немного постоит, пропитается маслом, потом его можно будет кушать.

*Дети встают в круг.*

**Воспитатель.**

Ребята, чтобы винегрет был вкуснее, в него добавляют не сырую капусту, а квашенную. Вы знаете, как готовят квашеную капусту? Эта соленая капуста, которая несколько дней находится в комнате, в тепле и заквашивается. Давайте покажем, как мы готовим капусту на зиму.

**Пальчиковая игра «Мы капусту рубим».**

Мы капусту рубим, рубим! *(изображают рубящие движения топора, двигая прямыми ладошками вверх и вниз).*

Мы капусту режем, режем! *(ребром ладошки водям вперед и назад).*

Мы капусту солим, солим! *(собирают пальчики в щепотку и делаем вид, что солят капусту).*

Мы капусту жмем, жмем! *(энергично сжимают и разжимают кулачки).*

Мы морковку трем, трем! *(правую ручку сжимают в кулачок и двигают её вверх-вниз вдоль прямой ладошки. Левой рукой, изображают терку).*

Дети садятся за столы, едят винегрет.

**Воспитатель:** Ну, как, ребята вкусный винегрет у нас получился?

Вы теперь узнали, как готовить винегрет. Расскажете своим мамам как его готовить? Винегрет очень полезен для нашего здоровья. В нем очень много витаминов. Ведь винегрет готовят из разных овощей.

Ешьте овощи и фрукты.

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней

Нет вкуснее и полезней.

Подружитесь с овощами,

И с салатами, и щами.

**Воспитатель.**

Мы приготовили овощной салат, который называется «Винегрет». Давайте вспомним, какие овощи мы использовали для приготовления этого блюда? Ребята, давайте вспомним, какие овощи содержатся в винегрете?

*(Дети перечисляют).*

А как его надо правильно готовить?

*(Дети называют последовательность приготовления винегрета, воспитатель поправляет, уточняет, закрепляет).*