

## **Конспект занятия для старшей группы на тему: «Свежий сок — здоровья залог»**

**Цель:** формирование у детей представлений о пользе свежевыжатых соков для здоровья, знакомство с процессом их приготовления.

### **Задачи:**

**Образовательные:**

Расширить знания о витаминах во фруктах и овощах.

**Развивающие:**

Развивать познавательный интерес, речь, логическое мышление (сравнение, анализ).

**Воспитательные:**

Воспитывать привычку к здоровому питанию.

Формировать навыки сотрудничества в группе.

**Материалы и оборудование:**

- Фрукты/овощи (яблоки, апельсины, морковь, тыква).
- Соковыжималка (демонстрационная, безопасная для детей).
- Плакаты: «Витамины в продуктах», «Польза соков».
- Стаканчики, салфетки.
- Картинки фруктов/овощей, аудиозапись веселой музыки.
- Мультимедийная презентация (по возможности).

### **Ход занятия**

#### *1. Организационный момент*

- Приветствие, игра-разминка «Фруктовый салат»: дети изображают деревья с «фруктами» (поднимают руки, трясут «листьями»).

#### *2. Вводная беседа*

Вопросы детям:

— Какие соки вы любите?

— Как вы думаете, полезны ли соки? Почему?

- Рассказ воспитателя о витаминах (А, В, С) в соках, их роли для здоровья (крепкие кости, хорошее зрение, иммунитет).

#### *3. Интерактивная часть*

Загадки про фрукты/овощи: Он оранжевого цвета, сочный, яркий, словно лето. Сок его нальём в графин. Что же это? (Апельсин).

Показ приготовления сока:

— Дети помогают выбрать фрукты, наблюдают за процессом в соковыжималке.

— Обсуждают: «Почему свежий сок лучше магазинного?» (нет сахара, консервантов).

#### *4. Игра «Витаминный паровозик»*

- Дети делятся на команды. Задача: собрать из карточек «фрукт/овощ» + «его витамин» (например, морковь — витамин А).

Побеждает команда, которая быстрее составит правильные пары.

#### *5. Дегустация и рефлексия*

Проба свежего сока (уточнить аллергии!)

- Вопросы:

— Какой сок понравился больше?

— Какие витамины вы сегодня «получили»?

Итог: свежие соки укрепляют здоровье, но пить их нужно умеренно.