

«В день осенний на обед приготовим винегрет»

Составитель: учитель-дефектолог

Гордон Н.А.

Цель: формирование привычки заботиться о своем здоровье; формирование элементарных знаний о здоровом правильном питании.

Задачи:

1. Расширять знания и представления детей об овощах, способах их использования в пищу.
2. Дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными.
3. Познакомить детей с процессом приготовления винегрета.
4. Развивать речь, внимание и память детей, пополнять словарный запас.
5. Воспитывать аккуратность и осторожность во время работы.

Оборудование: Овощи варёные (картошка, свёкла, морковь), консервированный горошек и квашенная капуста, разделочные доски, фартуки, пластмассовые ножи по количеству детей, салфетки, подсолнечное масло, соль, большая кастрюля, салатница, тарелочки по количеству детей.

Предварительная работа: просмотр презентации «Овощи», разгадывание загадок про овощи и витамины, чтение произведений: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Ю. Тувим «Овощи».

Словарная работа: активизировать слова: овощи, варёные, солёные, витамины, питание, винегрет, салат, салатница, нарезать, шинковать.

Ход занятия.

Педагог: Здравствуйте ребята! Вы какие то сегодня необычные, надели фартуки и шапочки... Зачем?

Дети: Мы хотим сегодня готовить, только ещё не знаем что.

Педагог: Я предлагаю вам отгадать загадку, и вы узнаете что сегодня будем готовить.

Сварим свёклу мы, картошку, а ещё – морковь с горошком;

Лук нарезанный добавим и всё маслицем заправим.

Будем кушать на обед очень вкусный...

винегрет.

Педагог: Так же с помощью загадок вы узнаете, какие ингредиенты в этом полезном салате.

Она в коричневом мундире,
Сытнее овоща нет в мире.

На грядке куст её цветёт,
Под ним в земле она растёт.

Картошка.

В землю спряталась девица.
Из земли торчит косица.
Выдерну я ловко красную ...

Морковку.

Вот стручок - огромный дом,
Поселились братцы в нём.
Каждый братец - скоморох,
А стручок этот - ...

Горох.

Над землей трава,
Под землей бордовая голова.

Свекла.

Он — на грядке возле дома,
Он хрустящий и зелёный.
Овощ, правда, молодец —
Наш полезный...

Огурец.

Педагог: Какие молодцы, правильно отгадали. А вы умеете убирать эти овощи с грядок? Хотите со мной пойти на огород?

Физкультминутка.

В огород пойдем,

(шаги на месте)

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем

(«таскают»)

И картошки накопаем.

(«копают»)

Срежем мы кочан капусты,

(«срезают»)

Круглый, сочный, очень вкусный,

(показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко

(«ревут»)

И вернемся по дорожке.

(шаги на месте)

Педагог: сегодня вы научитесь готовить полезный и вкусный салат «Винегрет».

Этот салат готовят из вареных овощей, которые вы отгадали, и солёного огурца, консервированного горошка и добавляют немного подсолнечного масла!

Итак, давайте готовить! Для этого нам также понадобятся: досочки, пластмассовые ножи, фартуки и салатница.

Нарезать овощи, мы будем мелкими кубиками.

(Витаминка и воспитатель показывают детям как резать овощи кубиками. Дети режут овощи. Педагог помогает.)

Педагог: Что мы будем делать с овощами, когда нарежем их?

Дети: Конечно, мы их смешаем вместе!

(Педагог смешиивает все нарезанные овощи в большую кастрюлю)

Давайте, ещё раз вспомним, что нужно добавить в салат, ведь его делают строго по рецепту.

(Дети вместе с Витаминкой вспоминают, какие ингредиенты входят в салат. Перечисляют.)

Картофель, морковь, свёклу мы порезали кубиками.

А что ещё мы с вами не добавили в наш салат?

Правильно! Солёный огурец, горошек, масло и соль. Всё верно!

(Дети добавляют в кастрюлю к овощам – Солёный огурец, консервированный горошек, немного соли и подсолнечного масла).

Педагог: Теперь можно перемешать наш салат и полезный винегрет готов!!! **Педагог:** давайте скорее его съедим!

(младший воспитатель убирает досочки и ножи. Раскладывает винегрет в салатницы. Накрывает стол)

Педагог: А перед тем, как пробовать салат, нам надо помыть руки! (Дети сняли фартуки, помыли руки и сели за стол)



