

Конспект занятия в старшей группе
На тему: «Где живут витамины?»



Составила:
Устинова Н.В.
Воспитатель ПКК

Цели:

- Познакомить детей с понятием «*витамины*» и продуктами, в которых они встречаются.
- Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.
- Обобщить и закрепить понятия «*овощи*» и «*фрукты*».
- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- учить детей различать витаминосодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Средства: изображения овощей, фруктов, продуктов, содержащих витамины.

И я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Сегодня мы с вами поговорим о витаминах. Оказывается, они живут в некоторых **продуктах**.

А вы знаете, что такое **витамины**?

Витамины – это вещества, в которых содержится сила и здоровье для организма. Они настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть мы их не можем.

Так, как и у вас, у **витаминов есть свои имена**. Хотите познакомиться с ними поближе?

Воспитатель.

-Это **витамины А, В, С, Д**

У **витаминов есть свои домики**, где они живут. А ещё **витамины** очень любят играть в прятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. Чтобы их найти, нужно отгадать загадки.

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста

Если я. (*Капуста*)

Любопытный красный нос

По макушку в землю врос,

Лишь торчат на грядке

Зеленые пятки. (*Морковь*)

Золотая голова

Велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка. (*Тыква*)

Над землей трава,

Под землей бордовая голова. *(Свекла)*

Растут на грядке

Зелёные ветки,

А на них

Красные детки. *(Помидор)*

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели. *(Лук)*

Щеки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. *(Редиска)*

Расколосился тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки. *(Горох)*

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *(Яблоко)*

На сучках висят шары —

Посинели от жары! *(Слива)*

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём **полезный витамин** -

Это спелый. *(Апельсин)*

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень. *(Лимон)*

Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож. *(Груша)*

Воспитатель.

- На какие две **группы** можно разделить эти плоды? *(овощи и фрукты)*

- Правильно, овощи и фрукты. Именно в них прячутся **витамины**.

- Кто знает, где растут овощи? *(в огороде)*

- А фрукты? *(в саду)*

Давайте и мы сами немного отдохнем. Молодцы! Если все у вас в порядке, начинаем мы зарядку.

Физкультминутка.

- Воспитатель задает вопросы детям, они отвечают и выполняют имитационные движения.

Как живёшь?

Вот так! *(Поднимают большой палец вверх)*

Как плывёшь?

Вот так! *(Имитируют плавательные движения)*

Как бежишь?

Вот так! (*Выполняют бег на месте*) Вдаль глядишь?

Вот так! (*Приставляют руку ко лбу*)

Машешь вслед?

Вот так! (*Машут рукой*)

Ждёшь обед?

Вот так! (*Подтирают щеку рукой*)

Утром спишь?

Вот так! (*Закрывают глаза, складывают ладошки под щеку*)

А шалишь?

Вот так! (*Надувают щеки и хлопают руками по ним*).

Воспитатель.

- **Витамины А, В, С, Д** живут не только в овощах и фруктах, но и в других **полезных продуктах**. Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные **продукты**.

Особенно **полезны** сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И **витамины в этих продуктах не живут**.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

- Ребята, попробуйте решить не хитрую задачу: Что **полезнее жевать** репку или жвачку?

- После еды многие стараются жевать «Дирол» и «Орбит», для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень **полезная в ней много витамина С** и хорошо очищает зубы.

- Я открою вам секрет чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать **витамины**. **Витамины**, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. А сейчас давайте с вами поиграем и узнаем, в каких **продуктах содержатся витамины А, В, С, Д**.

Д/и «**Найди в продуктах витамин**»

Воспитатель: Ребята, давайте с вами поиграем. Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про **полезную еду**, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «Да», если про **неполезную** — отвечаете «Нет».

- Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

-Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

-В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

- Щи - отличная еда, щи - **полезны** детям?

- Мухоморный суп всегда, есть **полезно** детям?

-Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

- Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

-Овощей растёт грядка, овощи **полезны**?

-Сок, компот на обед, пить **полезно** детям?

-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

Воспитатель: Лишь **полезная еда**

На столе у нас всегда!

А раз **полезная еда** -

Будем мы здоровы? Дети (*хором*): Да!

Воспитатель:

Вопросы к детям:

- Что понравилось сегодня на занятии?
- Что узнали нового?
- Что было самым интересным?
- Назови **«полезные» продукты** для детского организма?

Воспитатель: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие **продукты полезны**, а какие вредные, в наших **продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д**. Теперь будем кушать только то, что **полезно**, и не будем болеть.