

Филиал МБДОУ – детского сада «Детство» детский сад № 495

**Конспект организованной образовательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста**

Тема: «Путешествие в страну Витамицию»

Выполнила
Стерехова Екатерина Алексеевна
воспитатель

Екатеринбург, 2022

Задачи:

- Учить детей бережно относиться к своему здоровью. Продолжать знакомить с правилами питания. Закрепить знания о полезных продуктах, формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах. Познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «Д».
- Закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).
- Воспитывать навыки здорового образа жизни.

Предварительная работа:

- рассматривание картинок «Продукты питания» (серия «Мир человека»), беседа об овощах и фруктах.
- чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», беседа о правильном питании, разгадывание загадок и кроссвордов по темам: «Овощи», «Фрукты»;
- чтение стихов о витаминах;
- проведение дидактических игр: «Что полезно или нет».

Материал:

1. Иллюстрации овощей, фруктов, ягод.
- 2.Продукты.
- 3.Музыкальная фонограмма песни "Урожай".
- 4.Муляжи овощей и фруктов.

Ход занятия

Воспитатель:

Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие, в необыкновенную страну. Называется она "Витаминия". В этой стране живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: «А», «В», «С», «Д». Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.

Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены?*(Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца)*.?Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины «А», «В», «С», «Д». Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин "А" *(воспитатель показывает*

картинку).

Витамин "А":

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.

Воспитатель:

Витамин «А» живет в оранжевых и красных овощах и фруктах.

В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Ответы детей. (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.)

-А теперь отгадайте мои загадки. *(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин).*

А сейчас нас встречает следующий Витамин "В" в синей одежде (воспитатель показывает картинку)

Витамин "В":

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я - Витамин "В".

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах он встречается??(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - свекла, яблоки, груша, бананы, редис).

Воспитатель:

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель:

Продолжаем знакомство с витаминами.

А вот ещё один полезный витамин "С". Он одет в зелёную одежду (воспитатель показывает картинку).

Витамин "С":

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я - Витамин "С". Витамин «С» живет во всем кислом. Меня называют витамином здоровья.

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин? Ответы детей. (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат).

А сейчас нас встречает следующий Витамин "Д" в желтой одежде (воспитатель показывает картинку).

Витамин "Д":

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости, тогда вам нужен Я - витамин «Д». Меня называют витамином солнца.

Воспитатель:

Витамин «Д» в продуктах весьма редко встречается. Богаты витамином «Д» — грибы, крапива, петрушка, сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, рыба, продукты моря.

Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи.

В каких же продуктах он встречается?? *(Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - грибы, рыба, молоко, солнце).*

Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны ЧТО? *(Дети: "Витамины!")*.

Дидактическая игра "Собери овощи и ягоды»:
(соревнуются мальчики с девочками).

Воспитатель:

Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, мандарина, киви, банана, винограда, груши)*.?Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки *(показ)* мы нанизаем вот эти нарезанные кусочками фрукты?*(показ)*.?Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать??*(Ответы детей)*.?Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших невымытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм.?*(Дети и воспитатель идут мыть руки)*.

Приготовление фруктового шашлычка.

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита

Приложение 2

Опытно – экспериментальная деятельность

Опыт 1: В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

Опыт 2. Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно, что говорит о вреде данного продукта.