

Конспект ОД в старшей группе «В каких продуктах спрятались витамины?»

Подготовила воспитатель
МБОУ СОШ №6 ДО «Росинка»
Назарова Елизавета Александровна

Цель: развитие представлений детей о витаминах

Задачи:

рассказать детям о пользе и значении витаминов для человека; пополнить представления о витаминсодержащих продуктах;

воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;

способствовать развитию умения сознательно выбирать полезные продукты питания;

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье; подготовка иллюстраций; подготовка презентации.

Материалы и оборудование: картинки с изображением полезных и вредных продуктов, домики с названием витаминов А, В, С, D, презентация.

Методы и приемы: Игровая ситуация, беседа, Д/И «Витаминные домики».

Организационный этап.

Воспитатель: Ребята! Сегодня не все дети пришли в детский сад, нет Вани, Светы и Пети. А вы не знаете, что с ними случилось, почему их нет?

Дети: Заболели.

Воспитатель: А почему человек болеет?

Дети: Простужается

Воспитатель: Какое сейчас время года?

Дети: Зима.

Воспитатель: Какие изменения в природе происходят зимой?

Дети: На улице мороз, идет снег, дует сильный холодный ветер.

Воспитатель: Так давайте разберемся, почему болеют люди. Чтобы не болеть, нужно еще несколько правил соблюдать. Какие это правила?

Дети: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, закаливание. (Воспитатель: одно из важных правил – употребление витаминов. А где содержатся витамины?)

Дети: в овощах и фруктах (Слайд 1).

Воспитатель: Фрукты и овощи не только вкусные, но и полезные. Сейчас я вам открою один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут полезные витамины. Витамины – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что во много раз меньше крупинок сахара, поэтому видеть мы их не можем. Если в пище мало витаминов, человек болеет, плохо растет, становится слабым, грустным. Покажите, какое у вас будет лицо, если вы заболите (*мимика детей*). Так как и у вас у витаминов есть свои имена. Давайте с ними

познакомимся поближе (показ витаминов А, В, С, D слайд 2). Давайте узнаем в каком продукте какой витамин живет.

(Слайд 3).

- Витамин А очень важен для зрения. Витамин А содержится в таких продуктах питания, как свекла, дыня, (Слайд 4) морковь, чеснок, (Слайд 5) капуста, персики, тыква, репа.

Давайте сделаем гимнастику для глаз, чтобы наши глазки отдохнули.

Воспитатель выполняет вместе с детьми гимнастику для глаз ("Ветер"

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо.

(Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)

Ветер тише, тише, тише...

(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх.)

Слайд 6,7,8.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Витамин В — изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, творог. В животных продуктах — баранина, говядина, крабы.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится. (Слайд 9,10,11). Витамин С — черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, укрепляет кости и зубы. (Слайды 12,13,14) Витамин Д — рыбий жир, икра, печень трески, говяжья печень, сливочное масло, молочные продукты. А также витамин Д содержится в солнечных лучах, поэтому гулять на свежем воздухе очень полезно.

Д.и «Витаминные домики».

Воспитатель: Мы с вами узнали, в каких продуктах содержатся разные витамины. Но ребята, посмотрите, все продукты перемешались. Давайте вернем продукты в свои домики. (На столе перед домиками разложены картинки с продуктами: морковь, дыня, свекла, чеснок, капуста – А, рыба, яйца, банан, краб, творог – В, черная смородина, апельсин, лимон, лук – С, сливочное масло, солнце, икра - Д.

Дети раскладывают продукты по названию домика (А, В, С, D).

Воспитатель: Проверим, правильно ли вы разместили продукты в домики.

Дети вместе с воспитателем еще раз проговаривают, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д. Воспитатель раскладывает картинки по домикам, если дети неправильно разложили.

Воспитатель: хорошо. Так для чего же нужны витамины? (ответы детей).

Правильно, Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи.

Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

Воспитатель: А как вы думаете, в каких продуктах нет витаминов? (ответы детей).

Правильно. В конфетах, шоколаде, мороженом витаминов мало, но совсем отказываться от этих продуктов не стоит. Необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы расти здоровым.

Послушайте стихотворение про витамины:

Кто здоровым хочет быть,
Не болеть и не хандрить,
Пусть полюбит витамины –
Враз исчезнут все ангины!
Если хочешь быть здоров,
Позабудь про докторов.
Спортом лучше занимайся,
В речке плавай, закаляйся.
Витамины не забудь,
В них – к здоровью верный путь!

Воспитатель: Ребята посмотрите какую красивую картину нарисовал художник в стране здоровья, я хочу пригласить вас в школу художников, давайте нарисуем свою картину (*овощи, фрукты-полезные продукты*) Но сначала сделаем пальчиковую гимнастику:

Апельсин

(*Рука сжата в кулачок*)

Мы делили апельсин.

(*Крутим кулачком вправо-влево*)

Много нас, а он один!

(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)

Эта долька для ежа,

(Разгибаем указательный пальчик)

Эта долька для чижа,

(Разгибаем средний пальчик)

Эта долька для утят,

(Разгибаем безымянный пальчик)

Эта долька для котят,

(Разгибаем мизинчик)

Эта долька для бобра,

(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)

Ну, а волку - кожура.

(Двумя руками показываем волчью пасть)

Он сердит на нас - беда *(Складываем руки домиком)*.

Обратите внимание какие материалы для рисования лежат перед вами.

(акварель, кисточки, белая бумага, баночки с водой, простой карандаш).

Воспитатель: вы можете перерисовать картину со слайда, а можете придумать свою картину. Приступайте к работе, если вдруг кому-то понадобится помощь, поднимите руку.

(Дети рисуют картину. Воспитатель помогает по мере необходимости).

Воспитатель: заканчиваем работу, друзья. У вас получились очень красивые картины.

Рефлексия.

- Назовите «*полезные*» продукты для организма?
- Назовите «*вредные*» продукты.
- Для чего полезен витамин А? (для зрения)
- Для чего полезен витамин С? (помогает при простуде).
- Чем полезен витамин Д? (*укрепляет кости и зубы*)
- Какой витамин содержится в лимоне? (С)