**Конспект занятия в старшей группе**

**«От простуды и ангины нам помогут витамины»**

**Цель:**

* Вызвать у детей желание заботится о своем здоровье;
* Познакомить с понятием «витамины»;
* Дать понятие пользы витаминов, их значении для жизни и здоровья.

**Задачи:**

* Закрепить знания о значении витаминов и правильного питания для здоровья человека4
* Формировать представления детей о зависимости здоровья от правильного питания;
* Называть витамины А,В, С, Е в каких продуктах содержатся;
* Познакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека;
* Развивать активный и пассивный словарь.

**Оборудование:** ширма и две куклы на руку (Ох с перевязанной щекой и сыпью и Ах); маски – шапки с изображением овощей и фруктов (на каждого ребенка); демонстрационные карточки «Природная Аптека» вместе с карточками вкладышами; зубная щетка и паста; лавровый лист; лист смородины и чеснок; схема «Взаимосвязь растений с окружающей средой»; таблицы «Витамины» (для каждого витамина своя); разложенные на тарелочке кусочки овощей, фруктов и ягод; зубочистки; таблички для столов (А, В, С, Е)

**Ход занятия**

Сегодня нас снова зовут на помощь наши старые знакомые – Ох и Ах! Давайте узнаем что с ними случилось? (Ох и Ах из за ширмы)

**Ах:** Здравствуйте, ребята! Я пришел к вам за помощью, т.к. мой друг Ох заболел, но наотрез отказывается идти ко врачу. Вот и стонет целыми днями, да и ночами тоже.

(Появляется Ох и охает).

**Ах:** (обращается к детям) Я ему доказываю, что и зубная боль и сыпь – это все от неправильного питания, а он мне не верит.

**Ох:** Неправда, я питаюсь всех лучше:

Ел вчера я на обед

Из конфеток винегрет,

Вместо супа – лимонад,

На второе – шоколад.

А на третье – компот, вот!

А на ужин ел тянучки

Сразу 104 штучки.

И мороженого грамм двести.

И торт со сгущенкой вместе!

Вот скажите мне, друзья,

Кто же ест вкусней, чем я!

(Далее дети объясняют Оху, почему нельзя есть много сладкого и как нужно правильно питаться)

**Ах:** А почему же, ты совсем не включаешь в свое меню овощи, ведь они такие полезные и вкусные.

**Ох:** Фу, какая гадость! Они горькие и совсем не вкусные, я пробовал.

**Ах:** Они очень даже вкусные, а еще и полезные и могут помочь в выздоровлении.

**Ох:** Да ну, ерунда какая – то, как это может какая – то там морковка или горький лук помочь в лечении.

**Ах:** А вот мы сейчас вместе с ребятами пойдем в природную аптеку, и они тебе все сами расскажут и покажут.

(На столе карточки :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **зажженная спичка** | облепиха, помидор |   | **глаз** | морковь, черника |
| **термометр** | смородина, клюква, малина, лимон | **открытый рот с брызгами** | редька, чеснок, укроп, рябина |
| **нос** | лук, чеснок, картофель | **рожица с сыпью** | калина, лист смородины, лавровый лист |

Дети рассказывают Оху, что означают данные карточки, и каждый ребенок вставляет нужные изображения в кармашки, затем вместе с воспитателем помогают Оху вылечить сначала аллергию с помощью смородинового и лаврового листа, а затем помогают облегчить зубную боль с помощью дольки чеснока и спрашивают Оха давно ли он чистил зубы.

**Воспитатель:** Послушай, Ох, какие советы дадут тебе дети, чтобы твои зубы не болели.

**1-й ребенок:** Чтобы зубы не болели,

 Вместо пряников, конфет,

 Кушай яблоки, морковку –

 Вот такой тебе совет!

 Репка, яблоки, морковка –

 Детским зубкам – тренировка!

**2-й ребенок:** Чистим зубы дважды в сутки,

 Чистим долго – три минутки.

 Чистим щеткой не лохматой.

 Зубной пастой ароматной.

 Чистим щеткой вверх и вниз.

 Ну, микробы, берегись!

Дети дарят Оху зубную щетку и зубную пасту.

**Ох:** (заинтересованно размышляет) Так какой же овощ самый вкусный и самый полезный?

**Воспитатель:** на этот вопрос тебе попробуют ответить сами овощи. Вот послушай!

**Сценка «Спор овощей»**

(дети одевают маски – шапочки с изображением овоща или фрукта)

**Воспитатель:** Огурцы зеленые, красный помидор

 Затевают длинный и серьезный спор.

**Овощи вместе:** Кто из нас, из овощей всех вкусней и всех нужней?

 Кто при всех болезнях будет всем полезен?

Воспитатель: Выскочил горошек, ну и хвастунишка!

**Горошек:** Я такой хорошенький зелененький мальчишка.

 Если только захочу, всех горошком угощу…

**Воспитатель:** От обиды покраснев, свекла проворчала…

**Свекла:** Ты, горошек, помолчи, выслушай сначала.

 Свеклу нужно для борща и для винегрета.

 Кушай сам и угощай, лучше свеклы нет!

**Все вместе:** Все мы овощи нужны и полезны и важны!

**Ох:** Я знаю, что конфеты и шоколадки делают на конфетной фабрике, тортики и пирожные пекут в пекарне, а где же делают овощи?

**Дети:** Овощи растут в огороде (один ребенок показывает схему «Взаимосвязь растения с окружающей средой») и говорит

**Ребенок:** Пойдем с тобой в огород.

 Немало там у нас забот!

 Возьмем лопаты, тяпки,

 Взрыхлим, прополем грядки.

 Потом польем из лейки

 И сядем на скамейке.

 Ведь надо нам с тобой чуть – чуть

 После работы отдохнуть!

**Физкультминутка «В огород пойдем, урожай соберем»**

В огород пойдем, урожай соберем (дети шагают)

Мы картошку накопаем (имитируют движение)

Мы морковки натаскаем (имитируют движение)

Срежем мы кочан капусты (движения ребром ладони)

Круглый, сочный, очень вкусны (дети рисуют круг руками,

потом гладят живот)

Щавеля порвем немножко (дети приседают ,

имитируют пощипывание)

 И вернемся по дорожке (дети шагают).

**Воспитатель:** Давайте расскажем Оху и Аху какие витамины находятся в овощах, фруктах и ягодах (дети подходят к стенду с витаминами)

**Ох:** А что такое витамины?

**Дети:** Это полезные вещества, которые нужны нашему организму, чтобы мы не болели, росли сильными, здоровыми и красивыми.

**Воспитатель:** Давайте раскроем секрет, для чего нужен каждый витамин.

**1-й ребенок:** Витамин А нужен для хорошего роста и хорошего зрения.

 Помни истину простую –

 Лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую

 Или сок морковный пьет!

**2- й ребенок:** Витамин В нужен для хорошей работы сердца, кровеносных сосудов и для укрепления нервной системы, т.е. для хорошего настроения.

 Очень важно спозаранку

 Есть за завтраком овсянку.

 Черный хлеб полезен нам,

 И не только по утрам.

**3- й ребенок:** Витамин С нужен нам для борьбы с микробами, чтобы мы всегда были здоровыми.

 От простуды и ангины

 Помогают витамины,

 Ну а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

**4-й ребенок:** Витамин Е нужен для красоты и ума.

**Воспитатель:** Поэтому, чтобы быть красивым, умным и здоровым, хорошо видеть и правильно расти – необходимо как можно чаще и больше употреблять в пищу все эти овощи, фрукты, ягоды и травы.

 Никогда не унываем

 И улыбка на лице,

 Потому что принимаем

 Витамины А, В, С.

Например, если мы съедим помидор, то какие витамины получит наш организм? (дети рассказывают о витаминах в других овощах)

**Воспитатель:** А теперь мы всех приглашаем в наш витаминный ресторан, только сначала нужно правильно разложить фрукты и овощи по обозначенным столам (дети раскладывают тарелочки по столам с обозначенными буквами – витаминами)

**Воспитатель:** А теперь угощайтесь, постарайтесь, чтобы ваш организм получил все необходимые витамины (дети кушают овощи, фрукты и ягоды зубочистками)