**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**для детей подготовительной к школе группе**

**«Витамины для здоровья»**

**Цель**: Обогащать и углублять представления детей о том, как поддер­жать, укрепить и сохранить здоровье.

**Задачи:**

* *Образовательные:*Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию. Наглядно закрепить представление детей о полезной и вредной еде, подвести их к пониманию противоречий.
* Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.

*Развивающие:* Развивать интерес к  здоровому образу жизни.

*Речевые:*Учить строить высказывания или доказательные рассуждения. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье.

* *Воспитательные*: Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Демонстрационный материал**: "Домики для витаминов", корзина.

**Раздаточный материал**: картинки с различными продуктами: **морковь, тыква, яблоко, болгарский перец, рыба, яйца, лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника, капуста, редис, лук, петрушка, киви, зеленый горошек, зеленый лук, черный хлеб, мясо, геркулес, рыбий жир, яйца, молоко, продукты.**

**Методические приемы:** игровая ситуация, беседа-диалог, эксперимент, рассматривание иллюстраций и беседа по ним, физминутка, гимнастика для глаз, игра, подведение итога.

Ход занятия:

Воспитатель. Ребята, сегодня, придя утром на работу, я обнаружила конверт с письмом с пометкой «детям подготовительной группы от Карлсона». Давайте его прочтем.

**« Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень хотел прилететь к вам в гости, но боюсь не получится, потому что заболел: что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам и аппетита у меня нет. Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все! Подскажите, пожалуйста, что со мной и как мне выздороветь. Заранее спасибо. С уважением Карлсон.»**

**Воспитатель.** Ну что попробуем помочь нашему другу Карлсону? (ответ.) Как вы думаете, что случилось с Карлсоном? (У Карлсона нехватка витаминов). Почему заболел? (Потому что неправильно питался). Что необходимо человеку для здоровья?

- Ребята, а вы знаете, что такое витамины? (ответы детей.)

**Воспитатель.** Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным. То есть для того, чтобы не болеть, нужно правильно питаться и тогда в наш организм будет поступать много витаминов.

- Мы запомним навсегда-

Для здоровья нам нужна витаминная еда!

-

-Мы открыли один из секретов «здоровья»: 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.

- У витаминов есть имена, кто знает, как их зовут? (А, В, С, Д, Е).

-Где живут витамины? (Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах).

- отгадайте **загадки**

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главнее (хлеб)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

**Воспитатель.** Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин **А**. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Выберите их и разместите в домик «А». Цвет картинки соответствует цвету домика. (Ответы детей).

**-** Помни истину простую - лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.

**Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.**

- А что еще нужно делать, чтобы сохранить здоровыми свои глазки?

Мы с вами сделаем 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.** Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин **С**. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин **С**? (Ответы детей). Выберите их на столе и разместите в домик «С». (Ответы детей).

- От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

хоть и очень кислый он.

**Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.**

**Воспитатель.** Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей). Выберите их на столе и разместите в домик «Е». (Ответы детей).

**Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.**

**Воспитатель.** А теперь познакомимся с витамином D. Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. **А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке.** А еще витамина Д много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

А вам без них лучше жить.

**Воспитатель.** Ребята, а вот еще один секрет здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется… А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в кафе “Здоровей-ка”.

**Воспитатель.** Как узнать, что в стаканах под салфеткой? (Пробуют на вкус через трубочки для коктейля.)

- Кто догадается, скажите мне на ушко. А теперь дружно, громко, чтобы все услышали, что напиток здоровья это… молоко.

**Воспитатель.** Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье, потому что в нем самом есть витамины и минеральные вещества, необходимые для роста и укрепления костей, зубов. Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте будем по очереди называть молочные продукты. (Все встают в круг, кидают мяч и называют продукт). Я начинаю – сливки.

**Дети:** Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, биолакт, ряженка, сливочное масло, творожные сырки. (Если дети затрудняются, помогаю с помощью подготовленных подсказок).

Подсказки:

- Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик.

- Его намазывают на хлеб.

- Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

**Воспитатель.** Вот какая длинная цепочка у нас получилась.

**Воспитатель.** Хочу познакомить вас еще с одним витамином В. Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. **А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

- Найдите их и поместите в домик.

Молодцы!

- Мы сегодня с вами много говорили о правильном питании. Что вы узнали нового? Как можно сохранить здоровье? Как вылечить Карлсона?

Для того, чтобы наш Карлсон скорее выздоровел, давайте соберем для него витаминную корзину.

Выберите только самые полезные продукты, в которых есть витамины.

(Дети подходят к столу, каждый берет продукт, объясняет, почему именно его взял, и ставят в корзину.)

Подготовила ст. воспитатель

Корчагина Виктория Александровна