**Конспект занятия «Витамины и их значение в жизни человека"(старшая группа)**

Цель: познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.

Программные задачи:

• познакомить детей с понятием «витамины» и с витаминами А, В, С;

• сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся вита-мины;

• развивать обонятельные и вкусовые анализаторы;

• упражнять в разгадывании загадок;

• развивать мелкую моторику рук;

• воспитывать у детей чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

Оборудование:

• плакаты с изображением витаминов А, В, С;

• фрукты: яблоко, лимон, апельсин;

• овощи: помидор, лук, морковь, чеснок;

• баночки с запахами: апельсина, чеснока, лука;

• горох и фасоль в двух чашках;

• муляжи фруктов и овощей в корзиночке;

• тарелочки по количеству детей;

• музыкальное сопровождение.

Предварительная работа:

• загадывание загадок о фруктах и овощах;

• беседы с рассматриванием иллюстраций о витаминах;

• чтение художественной литературы об овощах, фруктах и витаминах;

• дидактические игры: «Невнимательный художник», «Найди лишнее».

Ход занятия:

Вводная часть.

Входят дети.

Воспитатель: «Посмотрите ребята, сколько гостей пришло к нам в гости. Поздоровайтесь. Я очень рада видеть вас сегодня такими красивыми, здоровыми. Скажите, с каким настроением вы пришли на занятие?

(хорошее, веселое, улыбчивое, задорное, доброе) .

Поделитесь своим хорошим настроением друг с другом. Улыбнитесь друг другу.

Сегодня вас ждет много увлекательных игр, и вы узнаете много интересного. Если вы будете очень внимательными и активными, то получите хорошее настроение, которым можно со всеми поделиться.

А сейчас, я предлагаю в путешествие в удивительную страну, которая называется Витаминия.

Витаминия – волшебная страна. И мы туда отправимся на волшебном транспорте. А какой волшебный транспорт вы знаете? ».

(ковер-самолет, метла, волшебные сапоги-скороходы) .

Воспитатель: «Молодцы, много знаете волшебного транспорта. Но мы с вами полетим в Витаминию на волшебном ковре-самолете».

Основная часть.

Ребята, усаживайтесь удобнее и приготовьтесь к полету. Расслабтесь, закройте глазки. Мы летим высоко. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. А теперь открывайте глаза.

Мы с вами попали в страну Витаминию. Давайте сядем на стульчики и внимательно послушаем, что же такое витамины. Витамины - это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей.

Ребята, где содержится больше всего витаминов?

Правильно, в овощах и фруктах. А еще в продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет».

«У каждого витамина есть свое имя. Хотите познакомиться с ними? (Да)

Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором много витамина «А».

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее, хрустит.

(Морковка)

Воспитатель: «А теперь, посмотрите на плакат и скажите, где еще находится витамин «А» .

(помидор, вишня, яблоко и т. д.)

Молодцы. А вы любите эти продукты? (Да)

Сейчас мы это и узнаем .

Игра «Узнай на вкус».

(детям предлагается угадать овощи с закрытыми глазами: яблоко, морковь, помидор)

Воспитатель: «Сегодня, я хотела бы вас познакомить еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы ее отгадайте .

В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет.

(Картошка)

Воспитатель: «Молодцы, правильно. В картофеле содержится много витамина «В». Посмотрите и скажите, а где еще содержится витамин «В»?

(горох, гречка, сыр, рыба, грецкий орех, черный хлеб) .

Воспитатель: «Ой, а кто это нам перемешал крупу? Вы не знаете? Может быть это наши гости? Ребята, наведем порядок? »

У нас очень ловкие пальчики и мы быстро перебреем в зеленую чашку горох, а в синею фасоль.

Игра «Перебери крупу».

(дети встают вокруг стола по подгруппам перебирают смешанную крупу в 2 чашечки)

Воспитатель: «Ребята, чтобы быть здоровыми и не болеть, мы с вами знаем специальный массаж «Неболейка», научим наших гостей? (Да) .

Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею мягкими движениями

Мы его погладим смело. сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами растирают крылья

Надо носик растирать. носа.

Лоб мы тоже разотрем, Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и

Ладошку держим козырьком. Растирают его движениями в стороны – вместе.

«Вилку» пальчиками сделай, Раздвигают указательный и средний пальцы

Массируй ушки ты умело. и растирают точки перед и за ушами.

Знаем, знаем – да – да – да! –

Нам простуда не страшна!

Воспитатель: «Ребята, давайте вернемся к нашим витаминам. Я совсем забыла про очень важный витамин.

Это витамин «С». Этот витамин защищает наш организм от различных болезней, особенно от простуды и гриппа.

Отгадайте загадку, и узнайте, где содержится витамин «С».

В золотой одежке

Ни одной застежки.

Он целитель, врач и друг, Лечит он любой недуг.

(Лук)

Витамина «С» очень много во всех овощах, фруктах и ягоде. Посмотрите, и скажите, где находится витамин «С»?

(смородина, шиповник, лимон, апельсин, чеснок, лук, капуста) .

Ребята, на вкус я теперь точно знаю вы умеете определять овощи и фрукты, а по запаху узнаете? ». Игра «Узнай по запаху».

(детям предлагаются баночки с запахом апельсина, чеснока, лука) .

Заключительная часть.

Воспитатель: «Вот и подходит к концу наше путешествие. В стране Витаминии мы увидели и узнали много интересного.

С какими витаминами вы сегодня познакомились?

(С витаминами «А», «В», «С») .

Какой витамин помогает лучше видеть?

(Витамин «А») .

Какой витамин помогает нам расти?

(Витамин «В») .

А какой витамин борется с простудой и гриппом?

(Витамин «С») .

Молодцы. Хорошо запомнили витамины.

Воспитатель: «А сейчас, мы с ребятами, дадим вам советы:

1 ребенок:

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сыру

Или сок морковный пьет.

2 ребенок.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель:

Никогда не унывайте

И улыбка на лице,

И конечно, принимайте

Витамины «А», «В», «С».

Молодцы ребята. Дали хорошие советы. Я думаю, теперь вы знаете, что нужно кушать, чтоб расти крепкими, красивыми и здоровыми. »

Воспитатель: «Ой, нам пора возвращаться в группу, садитесь на ковер - самолет и полетим в группу».

Музыкальное сопровождение.

Воспитатель: «Вот мы и вернулись из страны Витаминии. Понравилось? (Да). Давайте попрощаемся с нашими гостями, скажем им до свидания, а сами, чтобы быть здоровыми пойдем пить сок.