**МДОУ « Детский сад № 240»**

Конспект образовательной деятельности

**«Витамины и их значение в жизни человека»**

( для детей 5 – 6 лет)

**Образовательные области:**

« Социально – коммуникативное»

« Познавательное развитие»

« Физическое развитие»

**Лукашова Н.В.**

**г. Ярославль,2020**

**Цель:**

 Познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины, воспитать у детей культуру питания, чувство сопереживания, желание придти на помощь.

**Оборудование и материалы к занятию**:

магнитофон, “живые” витаминки, муляжи продуктов питания, мольберт, указка, фишки

**Ход занятия.**

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Молодцы! А с каким настроением вы пришли сегодня на занятия?  
– Покажите мне ваше хорошее настроение. А теперь посмотрите, сколько гостей пришло к нам сегодня, подойдите к ним, поздоровайтесь и поделитесь с ними хорошим настроением.Дети подходят здороваться  
– Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие ( раздаётся стук в дверь ), воспитатель выходит за дверь и возвращается с конвертом, на котором изображен Дед Мороз. Показывает конверт детям.  
– Как вы думаете, кто прислал нам письмо?  
– Дед Мороз, наверное? Это не простое, а говорящие письмо, давайте послушаем.  
Воспитатель ставит кассету, и все слушают послание Деда Мороза.  
“Здравствуйте ребятишки, девчонки и мальчишки! Решил обратиться к вам с просьбой,  
Может быть, вы сможете мне помочь, Скоро праздник Новый год, а у меня беда случилась – заболела у меня внучка моя, Снегурочка. Не ест, не пьёт. Песенки не поёт. Не радует её ни мороженное, ни пирожное, ни сосульки ледяные, ни льдинки цветные. А я хоть и старый а чем лечить её – не знаю. А вы, смотрите все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие, наверное, секрет какой – то знаете. Поделитесь с дедушкой, научите, как Снегурочку величать”.  
– Да ребята, очень грустную историю рассказал нам дед Мороз. А как вы считаете, сможем ли мы помочь вылечить Снегурочку?  
Ответы детей.  
Ребята нам всем нужно очень постараться, чтобы помочь Снегурочке, потому что скоро праздник, а какой же праздник новогодний без Деда Мороза и Снегурочки.  
Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется Витаминия. Если вы друзья Снегурочки и хотите ей помочь, будте очень внимательными, постарайтесь побольше узнать и запомнить, эти знания пригодятся вам, чтобы помочь вылечить Снегурочку.  
Витаминия – волшебная страна и попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.  
– Усаживайтесь поудобнее, и приготовитесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И ‑­пока мы летим, я расскажу вам, что такое витаминные и для чего они не обходимы человеку.  
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. Очень много витаминах содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеет, теряет аппетит и плохо растёт  
Посмотрите на эту симпатичную витаминку. Это витамин А-витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы её отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина А.   
Загадка:   
Сидит девица в темницы.  
А коса на улице (морковка).  
Дети отгадывают, воспитатель выставляет на мольберт морковь и предлагает детям рассказать, что они знают о моркови.  
Рассказ ребёнка о моркови по схеме. Да, морковь очень полезный овощ.  
Помни истину простую –   
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сыруюИли сок морковный пьёт.

– А теперь возьмите картинки. Переверните их и назовите продукты, в которых много витамина А, и запомните, что тот кто ест эти продукты – быстро растет и хорошо видит.  
Дети выставляют картинки: масло сливочное, сыр, печень, помидор, вишня, яблоко(красное ), персик, абрикос.   
– А вот здесь живут витамины группы В. Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Витамин В есть в различных крупах: горохе, гречке, овсянке, а так же сыре, рыбе, чёрном хлебе.  
Подойдите к карточкам, внимательно рассмотрите и выставите те в которых Витами В не содержаться, выставите их все на мольберт.  
– Назовите продукты, в которых много витамина В.  
Физкультминутка: “Считалочка”.  
А теперь подойдите и познакомимся с витаминами группы С. Эти витамины защищают организм от различных болезней, укрепляют кровеносные сосуды.  
Витамина С очень много во всех овощах, фруктах и ягодах. Ну а больше витамина с в ягодах чёрной смородины, плода шиповника, лимона, апельсинах, квашеной капуте, чесноке и луке.  
А про лук даже поговорка есть:  
“Лук – здоровья друг”.  
– Кто может объяснить значение это поговорки?  
А теперь давайте соберём “Витаминную корзинку” – в корзинку класть только те продукты, в состав которых вход витамин С.  
Наше путешествие по стране Витаминия продолжается. Сейчас мы познакомимся с витамином Д. Витамин не обходим для наших костей, чтоб они были крепкими. И находится эти витамины в продуктах не растительного, а животного происхождения. Это мясо, печень, яйца, сливочное масло, творог.   
– Ребята, сейчас каждый выберите себе пару, подойдите к столам, рассмотрите листы,  
Каждая пара берт 1 лист и соединяет букву Д с продуктами, в которых есть витамин Д.  
Дети выполняют задания, проверка.  
– Количество поступающих витаминов в наш организм зависит от времени года. Ребята, как вы считаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего?   
Ответы детей: летом, осенью.  
– Почему?  
Ответы детей.  
– А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки– таблетки продаются в аптеках. Все вы их видели и кушали? (Показывает)  
Вот и подходит к концу наше путешествие. В стране Витаминия мы увидели и узнали много интересного. Только вот Снегурочке ещё не помогли.  
– Ребята, как вы думаете, почему заболела Снегурочка?  
Ответы детей.  
– Ребята. Давайте составим для Снегурочки витаминное меню. Разделитесь на 3 группы.  
Воспитатель назначает детей, кто будет составлять меню на завтрак, обед, ужин. Дети совещаются, выбирают продукты, называют блюда, которые они собираются приготовить.  
– Ну вот, я думаю, что если снегурочка будет употреблять витамины, она выздоровеет. А чтобы впредь не болеть, что мы может посоветовать Снегурочке?  
Дети читают стих: советы.  
1 ребенок:

Помни истину простую –   
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьют.  
2 ребенок:   
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
3 ребенок:   
Рыбий жир – всего полезней.  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней лучше жить.  
4 ребенок:   
Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А,В,С  
Воспитатель: Молодцы ребята: Хорошие советы вы дали Снегурочке. Я думаю, что если Снегурочка будет есть витамины, она обязательно выздоровеет и придёт к нам на праздник. А наше с вами путешествие подошло к концу. Где мы с вами побывали сегодня? Что вам больше всего понравилось?  
Ответы детей.‑­  
Воспитатель: Ребята, мне тоже было с вами очень интересно путешествовать.  
Проводиться рефлексия: кому было очень интересно – фишка розового цвета.  
Понравилось, но не всё – голубая, не понравилась – белая фишка.



