

## Конспект

Занятия по познавательному развитию для детей старшей группы  
общеобразовательной направленности на тему:

# «ВИТАМИННЫЕ ДОМИКИ».

(технология здоровьесбережения)

Подготовила воспитатель Ещерекова В.В.

**Цель:** закрепление знаний о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах в которых содержатся витамины и их значение для здоровья человека.

**Актуальность:** Здоровье сберегающие технологии дают возможность сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье обучающихся, создают благоприятную социально – психологическую атмосферу в детском коллективе.

**Задачи:**

Образовательные:

-добиться усвоения знаний о понятии «**витамины**» и о **полезных продуктах**, в которых они содержатся;

-подвести детей к выводу о необходимости **витаминов** в организме человека.

Развивающие:

-обеспечить развитие сенсорных способностей: слух, координация, мелкая моторика, осязание.

Воспитательные:

-вызвать желание употреблять в пищу **полезные продукты**;

-подвести детей к выводу, что очень важно заботиться о собственном здоровье.

**Инструменты:** Мультимедиа проектор, ноутбук, экран, слайды: «фрукты», «овощи», «молочные продукты», «мясо» «рыба», «хлеб», «ягоды». Муляжи овощей и фруктов, набор продуктов для винегрета, «витаминовые домики»

**Словарная работа:** витамины, источник жизни,

**Предварительная работа:** беседы о витаминах, рассматривание иллюстраций на тему: «Витамины», чтение книги Д.Родари «Чипполино», дидактическая игра «Витаминный калейдоскоп», рисование «Витамины на грядке», «Витамины в саду», поиск картинок с изображением продуктов питания.

### Ход занятия

Этапы деятельности	Деятельность воспитателя	Деятельность детей
<p><b>Вводная часть</b></p> <p>Мотивационно – побудительный</p>	<p><i>Воспитатель на подносе вносит в группу варёные овощи и показывает их детям.</i></p> <p><i>Воспитатель:</i> Сегодня мы с вами поговорим о правильном и здоровом питании.</p> <p>Прежде, чем начать разговор о полезной и здоровой пище, я хотела бы узнать, знаете ли вы правила приема пищи? Я предлагаю вам поиграть.</p> <p>Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. На неправильный совет, вы потопайте – нет, нет!</p> <p>Постоянно нужно есть, для здоровья важно: Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад Зубы вы почистили, и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать - Молодцы! Продолжаем дальше...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.</li> <li>2. Есть нужно в любое время, даже ночью.</li> <li>3. Есть надо быстро.</li> <li>4. Нужно тщательно пережевывать пищу.</li> <li>5. Полоскать рот после еды вредно.</li> <li>6. Во время еды не размахивать руками.</li> <li>7. Разговаривать и смеяться во время еды.</li> <li>8. Есть очень горячую пищу.</li> <li>9. Во время еды смотреть телевизор, читать книгу.</li> </ol> <p>- Ребята, а как вы думаете, для чего человек ест? Правильно, пища – не только источник энергии, но и материал для роста и развития. Для того, чтобы расти крепкими, сильными, умными, красивыми в рацион питания должны входить полезные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. И сегодня на занятии мы с вами поговорим о витаминах.</p>	<p>Слушают.</p> <p>Рассматривают овощи</p> <p>По содержанию текста дети хлопают или топают</p> <p>Ответы детей. (чтобы ходить, дышать, бегать, работать, смеяться, играть – чтобы жить.)</p>
<p><b>Основная часть</b></p> <p>Организационный</p>	<p>Слово «вита» - означает жизнь. Значит, витамины очень ценные вещества, они живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться.</p> <p>Витаминов очень много, а самые главные из них, это «А», «В», «С» и о них сегодня мы поговорим.</p> <p><b>Витамин «А»</b> называют витамином роста, зрения и красоты. А как вы думаете, в каких продуктах содержится витамин «А»?</p> <p><i>На экране появляются изображения продуктов.</i></p> <p><i>Воспитатель обобщает и дополняет ответы детей.</i></p> <p><i>Такие же изображения, в бумажном исполнении, лежат на столе.</i></p> <p>В моркови, сливочном масле, молоке, яйцах, горохе, капусте, щавеле, облепихе, томатах, петрушке,</p>	<p>Слушают</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Складывают продукты в</p>

	<p>тыкве, перце, чесноке, орехах, абрикосе.  - А сейчас давайте перечисленные продукты поселим в домик витамина «А» Правильно, молодцы ребята!</p> <p><b>Витамин «В»</b> помогает работать нашему сердцу, без него человек плохо спит и много плачет. Этот витамин помогает поддерживать здоровое состояние нервов, кожи, глаз, волос, печени, полости рта, функции мозга. В каких продуктах содержится витамин «В»?  В ржаном хлебе, салате, картофеле, рисе, сыре, манке, твороге, кукурузе, мясе, печени, молоке, сметане, чае, кофе, какао.  <i>На экране появляются изображения продуктов.  Воспитатель обобщает и дополняет ответы детей.</i></p> <p>- А теперь эти продукты поселим в домик витамина «В». Молодцы. Дети выбирают бумажные картинки, разложенные на столе.</p> <p><b>Витамин «С»</b> повышает сопротивляемость инфекциям, влияет на наполнение энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии зубы, кости, десны, укрепляет весь организм и защищает от простуды. Он содержится: в черной и красной смородине, шиповнике, апельсинах, в красном перце, томатах, клюкве, квашеной капусте, луке (зеленом, репчатом), петрушке, шпинате, лимонах, редиске, крыжовнике.  <i>На экране появляются изображения продуктов.  Воспитатель обобщает и дополняет ответы детей.</i></p> <p>- А сейчас я предлагаю вам поселить эти продукты в домик витамина «С». Дети выбирают бумажные картинки, разложенные на столе.  Фрукты и овощи самые полезные, в них содержатся помимо растительных волокон витамины и минералы.  Чтобы быть здоровым человеку надо съедать, как можно больше фруктов и овощей.</p> <p><b>Физкультминутка</b>  Раз, два, три, четыре,  Дети овощи учили:  Лук, редиска, кабачок,  Хрен, морковка и чеснок.</p> <p>- Сейчас я вам предлагаю отгадать загадки:  Как на нашей грядке, выросли загадки –  Сочные да крупные, вот такие круглые.  Летом зеленеют, к осени краснеют (<i>помидоры</i>).  Красная мышка с белым хвостом  В норке сидит под зеленым листом (<i>редиска</i>).  Круглый бок, желтый бок, сидит на грядке колобок.  Врос в землю крепко. Что же это? (<i>Репка</i>).  И зелен, и густ, на грядке вырос куст.  Покопай немножко, под кустом (<i>картошка</i>).  Летом - в огороде, свежие, зеленые.  А зимою - в бочке, жёлтые, соленые.</p>	<p>домик «А»</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Складывают продукты в домик «В»</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Складывают продукты в домик «С»</p> <p>Выполняют движения:  <i>Ходьба на месте  Прыжки на месте  Наклоны вправо-влево  Хлопки в ладоши</i></p> <p>Отгадывают загадки</p>
--	---	---

	<p>Отгадайте, молодцы, Как зовут нас? (<i>Огурцы</i>).</p> <p>Она важней всех овощей, Для винегретов и борщей. (<i>Свекла</i>).</p> <p>Дом зеленый тесноват: узкий, длинный, гладкий. В доме рядышком сидят, круглые ребятки. (<i>Горох</i>).</p> <p>Солнцу подставляет круглый свой бочок, С каждым днем толстеет желтый (<i>кабачок</i>).</p> <p>Сильно плачут все вокруг, если мама чистит (<i>лук</i>).</p> <p>Юбки свои, накрахмалив до хруста, Гордо расселась на грядке (<i>капуста</i>).</p> <p>Пышный хвост, схватил я ловко, Потянул - и вот (<i>морковка</i>).</p> <p>Для здоровья все они, Очень, очень нам нужны (овощи и фрукты).</p> <p>Скажите, а что можно приготовить из фруктов?</p> <p><i>Воспитатель обобщает ответы детей:</i> варенье, кремы, фруктовые салаты, компоты, кисели, морсы, джемы.</p> <p>- Фрукты можно есть просто так, т. е. отдельно каждый фрукт и он по – своему вкусен. А еще из фруктов можно приготовить сок.</p> <p>- Если сок из персиков, какой он? - Персиковый.</p> <p>- Из яблок? - Яблочный.</p> <p>- Из апельсинов? - Апельсиновый.</p> <p>- Из ананасов? - Ананасовый.</p> <p>- Из слив? - Сливовый.</p> <p>- Из груш? - Грушевый.</p> <p>- Из винограда? - Виноградный.</p> <p>- А что можно приготовить из овощей?</p> <p>Из овощей также можно приготовить соки.</p> <p>- Из тыквы? - Тыквенный.</p> <p>- Из моркови? - Морковный.</p> <p>- Из свеклы? - Свекольный.</p> <p>- А что еще?</p> <p>- Овощное рагу.</p> <p>- Морковь тушенная в молоке.</p> <p>- Капустная запеканка со сметанным соусом.</p> <p>- Морковные котлеты со сметаной.</p> <p>- Картофельная запеканка с мясом.</p> <p>- Картофельные котлеты.</p> <p>- Оладьи из кабачков.</p> <p>- Оладьи из моркови.</p> <p>- Оладьи из тыквы.</p> <p>- Оладьи из яблок.</p> <p>- Котлеты из свежей капусты.</p> <p><i>Воспитатель:</i></p> <p>- А какие салаты вы знаете?</p> <p>- Салат из моркови.</p> <p>- Салат из свеклы.</p> <p>- Салат из редьки.</p> <p>- Салат из капусты.</p> <p>- Салат из огурцов и помидоров.</p> <p>- Винегрет.</p> <p><i>Воспитатель дополняет и обобщает ответы детей.</i></p> <p>- Давайте с вами будем поварами и попробуем сами приготовить щи, согласны?</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>Дети видоизменяют слова.</p> <p>Называют овощные блюда.</p> <p>Называют салаты</p> <p>Дети называют</p>
--	---	---

	<p>- Какие продукты нужны для приготовления щей?  Дети: - Мясо.  Воспитатель: - Оно полезно?  Дети: - Да, в нем содержится витамин «В».  Воспитатель: - А какие еще продукты нам понадобятся?  Дети: - Капуста, в ней содержится витамины «А» и «С».  - Картофель, в нем содержится витамин «В».  - Морковь, в ней содержится витамин «А».  - Лук, в нем содержится витамин «С».  Воспитатель: - По вкусу можно добавить зеленый лук, петрушку, укроп и сметану. Посмотрите, сколько в них витаминов. А если добавить свеклу? Что получится?  Дети: - Борщ.  Воспитатель:  - Вот видите, мы с вами научились готовить и щи и борщ.</p> <p><b><u>Пальчиковая игра «Мы капусту рубим»:</u></b>  Мы капусту рубим, рубим,  Мы морковку трем, трем.  Мы капусту солим, солим,  Мы капусту жмем, жмем.</p>	<p>ингредиенты щей и борща, указывая какой витамин в них содержится.</p> <p>Выполняют пальчиковую гимнастику:  -движения кистями вниз и вверх.  -движение кулаков к себе и от себя.  -имитирование посыпания солью.  -сжимание пальцев в кулаки.</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p>А сейчас я вам предлагаю приготовить винегрет, но уже не по картинкам, а из настоящих продуктов. Согласны?  - Что нам нужно сделать, перед тем как начать готовить?  А сейчас нужно надеть фартуки и косынки.</p> <p>Ребята, на столе в тарелочках находятся продукты, вам предлагается отобрать только те продукты, которые нужны для приготовления винегрета. Пожалуйста, приступайте. Смешиваем их, солим, заправляем растительным маслом. Посмотрите, какой красивый и полезный винегрет у нас получился. Давайте его попробуем. Вкусно?  - Просто объединение.</p>	<p>Моют руки.  Надевают фартуки.  Выбирают необходимые продукты.  Смешивают.</p>
<p>Рефлексия</p>	<p>Молодцы ребята! Вы очень хорошо сегодня поработали. Мы с вами побеседовали о правилах приема пищи, овощах, фруктах, где они растут, о том какие витамины в них содержатся, какие полезные блюда можно приготовить, и конечный результат – вот такой замечательный винегрет. Вот салат нам на обед, под названием – винегрет. Самый лучший витаминный, В нем сокрыт рецепт старинный. Будешь кушать винегрет, проживёшь ты сотню лет.</p> <p>Чтобы быть здоровым, крепким, вам совет даю отменный. Уважайте вы продукты, ешьте овощи и фрукты.</p>	<p>Пробуют</p> <p>Повторяют стих.</p>