**Подготовила воспитатель Волкова Т.В.**

**МБДОУ детский сад №156**

**Г. Нижний Новгород**

**Конспект занятия в старшей группе**

**«Путешествие в страну Витаминию»**

**Задачи:**

Учить детей бережно относиться к своему здоровью.

Продолжать знакомить с правилами питания.

Закрепить знания о полезных продуктах, формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.

Познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «Д».

Закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).

Воспитывать навыки здорового образа жизни.

**Предварительная работа:**

рассматривание картинок «Продукты питания» (серия «Мир человека»), беседа об овощах и фруктах.

чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», беседа о правильном питании, разгадывание загадок и кроссвордов по темам: «Овощи», «Фрукты»; чтение стихов о витаминах; проведение дидактических игр: «Что полезно или нет».

**Материал:** Иллюстрации овощей, фруктов, ягод. Продукты. Музыкальная фонограмма песни "Урожай". Муляжи овощей и фруктов.

**Ход  занятия:**

**Воспитатель:**  
Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие, в необыкновенный город. Называется этот город "Витаминия". Это не простой город. В этом городе живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: «А», «В», «С», «Д». Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.

Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены (Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца). Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины «А», «В», «С», «Д». Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин

"А" (воспитатель показывает картинку).  
**Витамин "А":**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.  
**Воспитатель:**

Витамин «А» живет в оранжевых и красных овощах и фруктах.   
В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Ответы детей. (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.)

А теперь отгадайте мои загадки. (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадыват, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин..

А сейчас нас встречает следующий Витамин "В" в синей одежде (воспитатель показывает картинку)

**Витамин "В":**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

 Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен   Я - Витамин "В".

**Воспитатель:**  
В каких же овощах и фруктах он встречается? (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - свекла, яблоки, груша, бананы, редис).

**Воспитатель:**  
Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем 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:**Продолжаем знакомство с витаминами.

А вот ещё один полезный витамин "С". Он одет в зелёную одежду (воспитатель показывает картинку).

**Витамин "С":**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я - Витамин "С". Витамин «С» живет во всем кислом. Меня называют витамином здоровья.

**Воспитатель:**  
В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин?  Ответы детей. (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат).

А сейчас нас встречает следующий Витамин "Д" в желтой одежде (воспитатель показывает картинку).

**Витамин "Д":**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были

крепкие зубы и кости, тогда вам нужен Я - витамин «Д». Меня называют витамином солнца.

**Воспитатель:**  
Витамин «Д» в продуктах весьма редко встречается. Богаты витамином «Д» — грибы, крапива, петрушка, сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, рыба, продукты моря.

Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи.

В каких же продуктах он встречается? (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - грибы, рыба, молоко, солнце).

Чтоб расти и развиваться,   
Нужно правильно питаться.   
Всухомятку не таскать,   
Витамины потреблять!

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужен ЧТО? (Дети: "Витамины!").

**Дидактическая игра "Собери овощи и ягоды»:**  
(соревнуются мальчики с девочками).

Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

**Дидактическая игра «Полезно или нет»**

На большом листе бумаги *(доске)* изображены различные продукты питания:(овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, яйца, черный хлеб и т. п.). Ваша задача, обвести зеленым фломастером то, что полезно, а красным - вредно.

Ребята, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную пищу. Давайте проведем эксперимент и узнаем, почему нельзя употреблять вредные продукты.

Эксперимент № 1 Кока-кола и яйцо *(скорлупа)*

Мы с вами проводили этот опыт. Давайте вспомним, как мы это сделали. (Рассказ детей (Для этого опыта мы взяли куриное яйцо. Одно яйцо мы поместили в стакан с Кока-колой, а другую – с водой.)

Давайте посмотрим на результат. И что же мы видим? *(Ответы детей)* (Мы видим, что скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.)

Вывод: Употребление напитка в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов. Красители Кока-колы очень стойкие и зубы от них темнеют.

Эксперимент № 2 Кока-кола с молоком

Разделитесь на пары: одни наливает в прозрачный стаканчик *«Колу»* до половины, второй – добавляет туда ложечку молока. Посмотрите что происходит?

Почему же это произошло?

Вывод: в *«Кока коле»* есть вещество, которые соприкасаясь с молоком, вступает в реакцию, возникает такой неприятный осадок на дне стакана, как при скисании молока. Если пить *«Кока- колу»* вместе с молочными продуктами, то такой же осадок появиться в нашем желудке.

Эксперимент № 3. Кока – кола и ментос

Этот опыт проведу я сама. Смотрите, я беру бутылку *«Кока-колы»*, **открываю** ее и кладу под крышку три мятные конфеты *«Ментос»*. Немного подожду, затем **открою крышечку…**. Ребята я вас попрошу отойти на 3шага назад. Ой, что произошло?

Вывод: С некоторыми продуктами *«Кока-кола»* не совместима и вступает в химическую реакцию, похожую на маленький взрыв. Такое же может и произойти в желудке.

Эксперимент № 4. Мы положим большой чипс на лист бумаги и согнём его пополам, чипс внутри листа раздавим. Удалите кусочки чипса с бумаги и посмотрите ее на свет. Что стало с бумагой?

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

По результатам наших экспериментов можно сделать вывод, что чипсы – жирная жареная пища с добавлением красителей и ароматизаторов. Кока-кола содержит много сахара, вредные для зубов и желудка добавки. Такая пища не может приносить пользу детскому организму.

Молодцы, хорошо справились с заданием.

**Воспитатель:**  
А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, мандарина, киви, банана, винограда, груши).*

Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы наденем вот эти нарезанные кусочками фрукты *(показ).*

Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? *(Ответы детей).* Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. *(Дети и воспитатель идут мыть руки).*

**Приготовление фруктового шашлычка**.

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.