

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №4 «Одуванчик»
города Новоалтайска Алтайского края

Конспект познавательного занятия в средней группе
«Витамины и полезные продукты»

Составила:
воспитатель
Фетисенко Елена Александровна

2022г.

Тема: «**Витамины и полезные продукты**».

Цели:

- Познакомить детей с понятием «**витамины**» и продуктами, в которых они встречаются.
- Рассказать о значении **витаминов** для здорового развития организма.
- Обобщить и закрепить понятия «**овощи**» и «**фрукты**».
- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- учить детей различать витаминосодержащие продукты;
- объяснить детям, как **витамины** влияют на организм человека, об их пользе

и значении **витаминов** для здоровья человека;

- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда

должна быть не только вкусной, но и **полезной**;

- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Средства : мультимедийное оборудование; изображения овощей, фруктов, **продуктов**, содержащих **витамины**; муляжи овощей и фруктов.

Содержание НОД.

Воспитатель.

- Ребята, давайте поздороваемся. А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «здравствуйте», а значит «Здоровья желаю». Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

И я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

Воспитатель: Ребята к нам в гости хотел прийти Незнайка, но у него случилась беда, он заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Незнайка старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, ему становится все хуже и хуже. Ребята поможем Незнайке разобраться, что нужно есть, чтобы не болеть.

-Ребята, сегодня я вам открою один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых **продуктах живут витамины**.

А вы знаете, что такое **витамины**?

Витамины – это вещества, в которых содержится сила и здоровье для организма. Они настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть мы их не можем.

Так как и у вас, у **витаминов есть свои имена**. Хотите познакомиться с ними поближе?

Воспитатель: -Это **витамины А, В, С, Д**

У **витаминов есть свои домики**, где они живут. А ещё **витамины** очень любят играть в прятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. Чтобы их найти, нужно отгадать загадки.

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста

Если я. (*Капуста*)

2. Любопытный красный нос

По макушку в землю врос,

Лишь торчат на грядке

Зеленые пятки. (*Морковь*)

3. Золотая голова

Велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка. (*Тыква*)

4. Над землей трава,

Под землей бордовая голова. (*Свекла*)

5. Растут на грядке

Зелёные ветки,

А на них

Красные детки. (*Помидор*)

6. Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели. (*Лук*)

7. Щеки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. (*Редиска*)

8. Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки. (*Горох*)

9. Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (*Яблоко*)

10. На сучках висят шары —

Посинели от жары! *(Слива)*

11. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём **полезный витамин** -

Это спелый. *(Апельсин)*

12. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень. *(Лимон)*

13. Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож. *(Груша)*

Воспитатель: -На какие две **группы** можно разделить эти плоды? *(овощи и фрукты)*

-Правильно, овощи и фрукты. Именно в них прячутся **витамины**.

-Кто знает, где растут овощи? *(в огороде)*

-А фрукты? *(в саду)*

Давайте и мы сами немного отдохнем. Молодцы! Если все у вас в порядке, начинаем мы зарядку.

Физкультминутка.

- Воспитатель задает вопросы детям, они отвечают и выполняют имитационные движения.

Как живёшь?

Вот так! *(Поднимают большой палец вверх)*

Как плывёшь?

Вот так! *(Имитируют плавательные движения)*

Как бежишь?

Вот так! *(Выполняют бег на месте)* Вдаль глядишь?

Вот так! *(Приставляют руку ко лбу)*

Машешь вслед?

Вот так! *(Машут рукой)*

Ждёшь обед?

Вот так! *(Подпирают щеку рукой)*

Утром спишь?

Вот так! *(Закрывают глаза, складывают ладошки под щеку)*

А шалишь?

Вот так! *(Надувают щеки и хлопают руками по ним).*

Воспитатель.

- **Витамины А,В,С,Д** живут не только в овощах и фруктах, но и в других **полезных продуктах**. Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные **продукты**.

Особенно **полезны сырые овощи и фрукты**: у того, кто их постоянно употребляет,

как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И **витамины в этих продуктах не живут**.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо

употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро

расти.

- Ребята, попробуйте решить не хитрую задачу: Что **полезнее жевать** репку или жвачку?

- После еды многие стараются жевать «Дирол» и «Орбит», для того, чтобы

очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень **полезная в ней много витамина С** и хорошо очищает зубы.

- Я открою вам секрет 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.

А сейчас

давайте с вами узнаем, в каких **продуктах содержатся витамины А, В, С, Д**.

“Витамин А – “ витамин роста”.

Его больше всего в морковке,

Есть и в тыкве, абрикосах,

В персиках, в арбузе тоже.

Много его в молоке и яичном желтке!

Горох и шоколад

витамином В богат!

Мясо, яйца, хлеб, орех –

дают энергию для всех!

Витамин «С» - он самый вкусный!

В апельсинах, яблоках, винограде, капусте!

А больше всех – в шиповнике,
лимоне и смородине!
Он поможет быть здоровым, и красивым, и весёлым!
Творог, яйца, сыр
Укрепляют организм!
Укрепляет наш скелет
Друг детей – витамин «Д»!

Воспитатель: А сейчас я предлагаю поиграть с вами в игру «*Это я, это я, это все мои друзья!*»

Если в стихотворении говорится про вас, то хором отвечайте: «*Это я, это я, это все мои друзья!*». А если нет - молчите.

У меня к вам есть вопросы,
Отвечайте без ошибок
Отвечайте быстро, просто,
Обязательно с улыбкой.

Воспитатель: Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто мороза не боится,
На коньках летит, как птица?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто же любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто поел - и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто из вас, из малышей,
Ходит грязный до ушей?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Ребята, а давайте мы с вами Незнайке отправим посылку.

Заготовим для него **витамины из овощей и фруктов**. 1 команда будет делать заготовки овощей, 2 команда – компот из фруктов и ягод.

Д/и «Заготовки для Незнайки»

Воспитатель: Ребята, давайте с вами поиграем. Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про **полезную еду**, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «Да», если про **неполезную** — отвечаете «Нет».

- Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

-Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

-В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

- Щи - отличная еда, щи - **полезны** детям?

- Мухоморный суп всегда, есть **полезно** детям?

-Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

- Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

-Овощей растет грядка, овощи **полезны**?

-Сок, компот на обед, пить **полезно** детям?

-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

Воспитатель: Лишь **полезная еда**

На столе у нас всегда!

А раз **полезная еда** -

Будем мы здоровы? Дети (*хором*) : Да!

Воспитатель:

Вопросы к детям:

- Что понравилось сегодня на занятии?
- Что узнали нового?
- Что было самым интересным?
- Назови «**полезные**» **продукты** для детского организма?

Воспитатель: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие **продукты полезны**, а какие вредные, в наших **продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д**. Теперь будем кушать только то, что **полезно**, и не будем болеть. Правда, ребята?