**Конспект занятия по ознакомлению с окружающим**

**в старшей группе на тему: «Витамины и полезные продукты»**

Цель: 1. Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

2. Познакомиться с понятием «Витамины»

3 Рассказать о пользе их, значения для жизни.

Задачи: 1.Учить детей различать витаминосодержащие продукты.

2.Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека

3.Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

Словарная работа: интервью, дегустатор.

Предварительная работа: Прочитать стихи о витаминах, приготовить шапочки витаминов А, В, С. Д.

Материал: иллюстрации овощей, фруктов, полезных и вредных продукты питания; корзина, нарезанные фрукты и овощи, шпажки (по количеству детей), макет дерева, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся друг с другом *(Дети здороваются).*

Воспитатель: А знаете, что поздоровавшись, а подарили друг другу частичку здоровья. В народе говорят «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Стук в двери, входит поросёнок ХРЮША.

Хрюша: Здравствуйте, ребята, меня зовут Хрюша. У меня случилась беда, я заболел. Мне говорили, что нужно правильно питаться. Я старался, ел всё самоё вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси- колу. Но, к сожалению, мне становиться в все хуже и хуже. Помогите мне, ребята, пожалуйста, разобраться, что мне можно есть, а что нельзя.

Воспитатель: Ребята, давайте поможем с вами помочь Хрюше. Скажите, что вы любите есть больше всего? *( Ответы детей.)*

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и « полезным»? *( Ответы детей.)*

Воспитатель: Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей).* Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? *(Ответы детей)*

Воспитатель: ребята, вы знаете, что в продуктах есть важные для здоровья человека вещества – это витамины. Дети, а кто из вас назовет их? Что вы знаете о витаминах? *( Ответы детей.)*

Воспитатель: витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них это витамины А, Б, С, Д. например, витамин А очень важен для зрения. Витамин Б способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым. Если все таки человек простудился, то с помощью витамина С можно быстро поправиться.

Послушайте такое стихотворение:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

- Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если он будет питаться одними сладостями? *(Ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты, особенно полезны сырые овощи и фрукты, и у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, у него всегда гладкая кожа.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, Хрюша, кушать в большом количестве очень вредно для здоровья. Да и витамины в них не живут. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Помни истину простую

лучше видит только тот

кто жует морковь сырую

или сок морковный пьет (показ картинки)

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам (картинка)

Рыбий жир всегда полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить! (картинка)

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Но а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он (картинка)

Воспитатель: Хрюша, попробуй решить нехитрую задачу: что полезнее жевать репу или жвачку?

А вы как думаете дети? *(Ответы детей)*

- После еды многие люди стараются жевать Дирол или Орбит, для того чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и в ней много витамины С.

- Я открою вам секрет, чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и болезнями нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней, а теперь послушайте в каких продуктах содержатся витамины.

**Витамин А** содержится вот в каких продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий перец.

**Витамин В –** рис, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко.

Витамин Д – рыбий жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень, сливочное масло. Солнышко в своих ручьях посылает нам витамин Д.

**Физкультминутка «обжора»** - Повторяйте за мной движения

Один пузатый здоровяк.

Съел десять булок натощак,

Запил он булки молоком.

Съел курицу одним куском

Затем барашка он поджарил

И в брюхо бедного направил

Раздулся здоровяк, как шар

Обжору тут хватил удар

Воспитатель: Давай, Хрюша, поиграем с детьми в игру полезно – вредно. (Хрюша показывает иллюстрации с полезными продуктами питания, а то, что вредно для здоровья, прячет в корзину).

Хрюша: Дети, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду? *(Ответы детей)*

Хрюша: Да! И на завтрак и на обед, и на ужин вам дают разные полезные продукты и сейчас мы будем дегустировать эти продукты. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует – это дегустатор. Повторите это слово и запомните его.

Игра «узнай на вкус»

(Дети закрывают глаза, им дают кусочки свежих овощей и фруктов.

Им необходимо определить на вкус: « Что ты съел?»

Хрюша: Я тоже хочу с вами поиграть в игру « Совершенно верно!» Я вам буду говорить четверостишие о продуктах, если в них говориться о полезных вещах, вы говорите все вместе: «правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, молчите.

1. Есть побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.

*(правильно, правильно, совершенно верно!)*

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любит, ешь конфеты, жуй ирис, строен, станешь как кипарис

*(молчат)*

1. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград

*(правильно, правильно, совершенно верно!)*

1. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине, всем полезны витамины

*(правильно, правильно, совершенно верно!)*

Наша люба булки ела, и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

*(правильно, правильно, совершенно верно!)*

1. Если хочешь быть здоровым правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

(*правильно, правильно, совершенно верно!)*

Воспитатель: молодцы ребята, а сейчас я предлагаю вам встать «садовниками здоровья». Давайте с вами вырастим чудо дерево (на столе лежат карточки с продуктами, дети выбирают нужные продукты и вещают на дерево)

Воспитатель: почему вы на дерево повешали морковь?

Чем полезно молоко?

Какой витамин в лимоне, луке, сливочном масле?

Чем полезен черный хлеб?

Хрюша: Молодцы! Если все у вас в порядке начинаем мы зарядку

Воспитатель: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные. Теперь Хрюша будет кушать только то, что полезно и не будет болеть. Правда Хрюша?

Хрюша: Конечно, спасибо вам! Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательным: если в стихотворении говорится про полезную еду вы отвечаете «да», если про вредную – 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, есть полезно детки?

- Овощей растет гряда, овощи полезны?

- Сок, компот на обед, пить полезно детям?

- Съесть мешок большой конфет – это вредно дети?

- Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

- А раз полезная еда – будем мы здоровы?

Воспитатель: Молодцы, а сейчас давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. (Показ яблока, груши, банана, киви, апельсин). Я предлагаю вам сделать вкусный и полезный фруктовых шашлычок. Но чтобы изготовить шашлычок, мы должны сначала помыть руки. А для чего необходимо мыть руки? *(Ответы детей)*

Дети приготавливают фруктовый шашлычок.

Хрюша: Ой, большое спасибо, какой вкусный получился шашлычок! Ребята, я перестал болеть, а мне теперь пора возвращаться домой. До свидания!

**Рефлексия игра «Берем интервью»**

- Что понравилось сегодня на занятии?

- Что узнали нового?

- Что было самым интересным?

- Какие витамины ты запомнил?

Воспитатель: Я думаю, вы теперь будете кушать только полезные продукты, в которых содержатся витамины, заниматься физкультурой и спортом и тогда вы будете здоровыми и сильными.