МБОУ СОШ №87 г.Новосибирск

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**ТЕМА: «Витамины для здоровья»**

(старшая группа)

Воспитатель: Поломошнова И.В

Основная образовательная программа МБОУ СОШ с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Возрастная группа: старше-подготовительная группа

Цель: научить детей выбирать наиболее полезные продукты питания, необходимые ребенку каждый день; познакомить с разнообразием видов **моркови**, ее полезными свойствами и значением в **здоровом питании человека**

Образовательные: продолжать знакомить детей с полезными для **здоровья овощами и фруктами**, правильно готовить их к употреблению *(мыть и чистить)*.

Развивающие: развивать речь, память, мелкую моторику пальцев рук.

Воспитательные: воспитывать осознанное отношение к **здоровому образу жизни**, общению со взрослыми и сверстниками.

Методические приемы: художественное слово, беседа, показ, объяснение, игровой момент, физ. минутка, итог.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровье;  о витаминосодержащих продуктах; о пользе витаминов для организма человека.

**Ход образовательной деятельности**

Воспитатель: Доброе утро, ребята! Уже стало традицией в нашей группе разговаривать о вкусных и полезных продуктах, которые необходимы для нашего организма. Сегодня, ребята, я расскажу вам вот о каком продукте – **овоще**, который выращивают все, кто имеет огород. Я вам загадаю загадки, а вы попробуйте отгадать, что это за **овощ**?

1. На гряде она царица,

И никто с ней не сравнится,

Кобальт, йод и каротины,

Очень много витаминов.

Не нужна сноровка,

Чтобы съесть *(****Морковку****)*.

2. Из норки лиску поволок.

Трогаешь — гладкая,

Кушаешь — сладкая. *(****Морковь****)*.

3. Эта рыжая девица,

Вовсе свекле не сестрица,

Просто рядышком на грядке,

Приютились для порядка *(****Морковь****)*.

4. Сочная длинная,

Полезная, витаминная,

И с кокетливой косой,

Наслаждается росой.

Пусть до осени сидит,

Как созреет – удивит *(****Морковь****)*.

Воспитатель: Молодцы! Я принесла вам корзину **овощей**, а вы угадайте, где здесь **морковь**? *(показ, дети находят****морковь****)*.

Воспитатель: Какие вы молодцы! Угадали и правильно показали ее. А вы знаете, что она занимает почетное место у нас на столе? Её называют *«****Королева овощей****»*, она - главная в нашем рационе. Как вы думаете, почему?

Дети: ответы.

**Воспитатель:** - Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

*«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но, к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».*

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

- Скажите, что вы любите есть больше всего?*(Ответы детей)*

- А какую пищу вам дают в детском саду?(*ответы детей*)

- Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, как они называются? *(Ответы детей - Витамины)*

**Воспитатель:** Правильно. Ребята, что вы знаете о витаминах?

**Дети:** Витамины нужны, чтобы быть здоровыми, крепкими, сильными, не болеть.

**Воспитатель:** - Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Какие витамины вы знаете и для чего нужны эти витамины?

**Дети: витамин А -**очень важен для зрения и роста.

**витамин В -**способствует хорошей работе сердца, нервной системы, пищеварения.

**витамин Д -**делает наши ноги и руки крепкими.

**витамин С -**укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился ,то с его помощью можно быстрее поправится .

**Воспитатель:** - Как вы думаете, что будет с человеком ,если питаться одними сладостями? (*Ответы детей)*

- 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.

- Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Вот мы сейчас и проверим, что вы знаете про полезную еду. Если в стихотворении говорится про полезную еду – вы говорите «Да», если не полезно, то говорите «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, дети?

\*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?

**Дети (хором) Да!**

Воспитатель: **Морковь полезна и целебна**, богата очень многими витаминами, улучшает аппетит, очищает организм. Сочная, приятная на вкус, **морковь занимает в питании**, одно из главных мест после картофеля. Чем больше сортов **моркови на нашем столе**, тем богаче его минеральный и витаминный состав. А какие виды **моркови вы знаете**?

Дети: Оранжевая, красная, жёлтая, белая и *«чёрная»*.

Воспитатель: Молодцы! Нам больше известна оранжевая **морковь***(показ)*. Ребята, а как вы думаете, какие витамины содержатся в **моркови**?

Дети: **Морковь** богата витаминами и называется витаминная Отлично действует на органы пищеварения, поджелудочную железу, активизирует работу печени и других органов человека. Сок **моркови** также помогает при нарушениях функций почек.

Воспитатель: Правильно, а вы знаете что **морковь и морковный сок полезны для здоровья человека**. Скажите, а вы знаете животных которые любят **морковку**?

Дети: ответы.

Воспитатель: Игра “Морковки с грядки” - ребята собирают с площадки корнеплоды или муляжи моркови с закрытыми глазами. Чья команда больше соберет, та и победит. Вам понравилась игра?

Воспитатель: Ребята как можно приготовить **морковь**?

Дети: Ее можно тушить, жарить, заквашивать, мариновать, замораживать.

Воспитатель: Давайте поиграем. Вы должны вспомнить названия блюд, где **используют при приготовлении морковь**, а фанты вернуть мне.

Дети: ответы.

Воспитатель: Молодцы! Много блюд вы назвали. А самое известное и лёгкое в приготовлении– **морковные сок и котлеты**. Подавать **морковные** котлеты можно как в качестве **овощного гарнира**, так и как основное блюдо. Ну а приготовить их можно, сочетая с разными продуктами, с начинками, в жареном или запеченном виде.

Воспитатель: А сейчас, ребята мы с вами приготовим десерт из моркови.

Воспитатель совместно с детьми трет на терке заранее приготовленную морковь.

Итог. Ребята, о чем мы с вами сегодня беседовали?

Какие полезные свойства моркови **вы запомнили**?

Какое значение имеет **морковь для человека**?

Ребята, вы большие молодцы! Приглашаю всех к столу. Большое всем спасибо!