Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Аксайского района детский сад № 3 «Солнышко»

Конспект

образовательной деятельности

по разделу познавательное развитие

с использованием ИКТ

в старшей группе общеразвивающей направленности

Тема: «Витамины и полезные продукты»

Подготовила :

Кириякова Ирина Витальевна,

воспитатель.

Аксай , 2019г.

**Возрастная группа** : дети 5-6 лет (старший возраст)

**Способ организации** : групповой сбор.

**Продолжительность** : 25 мин.

**Цель:** расширение представлений у детей о витаминосодержащих продуктах.

**Задачи:**

* 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 заботится о своём здоровье.

**Интеграция** : познавательное, художественно-эстетическое, физическое развитие.

**Предварительная работа:**  беседа с детьми о своем здоровье.

**Материал и оборудование :** колокольчик; письмо от Незнайки – ( с использованием мультимедиа) , цветные карандаши, рабочие листы, раскраски с изображением овощей, фруктов, продуктов, содержащих витамины.

**Ход образовательной деятельности**

Организационный момент :

- Здравствуйте ребята! Давайте встанем все в круг (дети в кругу ) .

Колокольчик озорной ,

Ты ребят в кружок построй!

Собрались ребята в круг,

Слева друг и справа друг.

Дружно за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся.

Мы пожмем друг другу руки,

Побежит тепло по кругу.

Мы ребята дружные: да, да, да.

Мы совсем не скучные: да, да, да.

Настроение отличное?

Тогда пора нам заниматься.

***Проблемная ситуация (с и***спользованием мультимедиа)***.***

— Ребята, сегодня утром мне пришло электронное письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.(1 слайд)

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. Вчера у меня очень сильно заболел живот и ко мне приходил доктор. Он мне сказал: - Чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только самое вкусное: пирожные, конфеты, чипсы, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

-Ребята, попробуем с вами помочь Незнайке?

*Беседа о витаминах*

*-Питание – это очень важная тема,т.к. от того, как и что мы едим, зависит наше здоровье и настроение*

-Я вам открою один секрет, оказывается, именно витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

А вы знаете, что такое витамины и зачем они нужны человеку? (ответы детей) (слайд 2)

Витамины – это такие вещества, которые содержатся в разных продуктах питания и помогают детям расти крепкими и здоровыми. Они настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть мы их не можем. Чтобы быть здоровыми, сильными, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно правильно питаться. А правильное питание- это значит есть полезные продукты, в которых содержатся витамины.

Витамины, как солдаты охраняют наш организм от разных болезней. И если вы получаете этих витаминов недостаточно, то начинаете много болеть и плохо растете. Что случилось и с Незнайкой. У витаминов есть имена. Их зовут А ,В,С,Д. и т.д. ( слайд 3) Они обозначаются большими латинскими буквами. Хотите познакомиться с ними поближе?

**4 слайд.**

Воспитатель.

-Это витамины А, В, С.

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.

**5 слайд.**

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста

Если я... (Капуста)

**6 слайд**

Любопытный красный нос

По макушку в землю врос,

Лишь торчат на грядке

Зеленые пятки. (Морковь)

**7 слайд**

Золотая голова

Велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка.(Тыква)

**8 слайд**

Над землей трава,

Под землей бордовая голова.(Свекла)

**9 слайд**

Растут на грядке

Зелёные ветки,

А на них

Красные детки.(Помидор)

**10 слайд**

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.(Лук)

**11 слайд**

Щеки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.(Редиска)

**12 слайд**

Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки.(Горох)

**13 слайд**

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко)

**14 слайд**

На сучках висят шары —

Посинели от жары! (Слива)

**15 слайд**

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый ...(Апельсин)

**16 слайд**

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень.(Лимон)

**17 слайд**

Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож. (Груша)

Воспитатель. (18 слайд)

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

**19 слайд**

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

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

-А фрукты? (в саду)

Давайте и мы с вами немного потрудимся и посадим свой огород.

**Физкультминутка.**

Очень дружный мы народ

И сажаем огород . *(идут по кругу)*

Взяли несколько лопат,

Стали землю мы копать*. (наклоны, копают воображаемыми лопатами)*

Взяли грабли, разрыхлили,

Грядочку вот здесь разбили. *(приседания, делают грядку)*

Просим вас не отвлекать-

Надо грядку засевать*. (грозят пальцем)*

Каждый взял пакет семян

И кидает в землю сам. *(сыпят семена)*

Осторожно загребаем

И водичкой поливаем*. (загребают, поливают)*

Вот весёлый огород,

Что в нём только не растёт! *(показывают руками на грядку)*

Собирайся, народ,

Приходи к нам в огород.

Витамины мы несем

И к столу вам подаем… (идем по кругу*).*

Воспитатель.

- Витамины А, В, С, Д живут не только в овощах и фруктах, но и в других полезных продуктах. Хотите узнать, в каких именно продуктах живут эти витамины?

**20 слайд.**

“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!

**21 слайд.**

Горох, кофе, шоколад  
витамином В богат!  
Мясо, яйца, хлеб, орехи –  
дают энергию для всех!

**22 слайд.**

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!

**23 слайд.**

Творог, печень, рыба, яйца, сыр

Укрепляют организм!

Укрепляет наш скелет, наши кости

Друг детей – витамин «Д»!

24 слайд.

-Ребята, обращаю ваше внимание на слайд. Среди перечисленных нами витаминных продуктов, были названы пирожные, конфеты, чипсы, пепси кола, которую очень любит Незнайка? (Нет). Почему, как вы думаете? (потому что в этих продуктах не живут полезные витамины, и пользу для нашего здоровья эти продукты не приносят).

Потому – то у Незнайки и болел живот.

*-* Ребята, чтобы быть здоровыми , правильно питаться, нужно выполнять некоторые правила. (*Проводится игра «Да и нет»* )

*-* Я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не соглашаетесь, то топайте ногами.

-Пить сырую воду из под крана –это полезно?(нет)

- Перед едой всегда нужно мыть руки с мылом? (да)

- Переедание сладостей – вредно для нашего здоровья? (да)

- Хорошо есть немытые грязные яблоки? (нет)

- Полезно есть пищу животного происхождения: яйца, творог, молоко.(да)

-За столом, когда мы едим, можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.(нет)

- Полезно пить газировку, есть чипсы, много сладостей?(нет)

- Каждодневно нужно есть витаминные продукты: овощи и фрукты? (да)

-А сейчас давайте повторим.

-Что делает нашу еду полезной?(витамины)

Назовите полезные продукты, в которых живут витамины ( подсказка вам на слайде)

- Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А,Б,С,Д.

- Я предлагаю вам раскрасить полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть. Ваши работы я отправлю Незнайке по электронной почте. (Дети под музыку выполняют задание)

*3.* **Рефлексия:**

- Ребята, **получилось у вас помочь Незнайке? Что было сложным? Что вам помогло справиться с заданием? (Схемы, помощь друг другу) Я рада, что у вас всё получилось и вы смогли помочь Незнайке.** -Молодцы, я думаю что вы теперь будете стараться кушать только полезные продукты. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

**Воспитатель раздает детям подарки (наклейки), благодарит за помощь.**