**« Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»**

*Цель:* Помочь детям в занимательной форме, закрепить знания о пользе витаминов. Развивать память, внимание и речь. Уточнять знания детей о пользе овощей и фруктах, их значения для здоровья и хорошего настроения. Прививать навыки здорового образа жизни.

*Задачи:* Развивать общую и мелкую моторику, мышление, коммуникативные навыки.

*Предварительная работа*: Беседы на тему: «Овощи», «Фрукты», « Огород»,

«Сад», « Здоровая пища». Рассматривание дидактического материала : «Овощи», «Фрукты», таблица продуктов, стихи и загадки про витамины.

*Дидактическая игра*: «Что, где растёт?»

Айболит - (второй воспитатель)

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, в гости к нам спешит любимый доктор Айболит.  
Про витамины нам расскажет, всю их пользу нам покажет.  
Айболит : - Ребята, Вы меня узнали? Я добрый доктор Айболит, что всех излечит, исцелит. Надеюсь, тут все здоровы?! Я, конечно очень рад повстречать таких ребят. А что, друзья мои, наверно, много знаете про витамины? А сейчас проверим это: кто из вас мне больше расскажет и знания свои в ответах покажет. Какие витамины Вы знаете?

Дети: – А, В,С, Д, Е…

Айболит: Молодцы! А где они прячутся?

Дети: - в овощах и фруктах (выходят дети - шапочки овощей)

*Ребёнок 1*: - Урожай у нас хорош, уродился густо:  
Помидор для всех пригож, и на цвет, и на вкус хорош!  
Вот морковка, лук, редис, и готов салат – удивись!  
Перец красный и зеленый – все положим в борщ ядреный!

*Ребёнок2*  : - Фрукты тоже хороши! Их мы любим от души!  
Самый кислый здесь лимон, витаминов много в нем!

*Дети – Овощи, спорят : -* Кто из нас из овощей и вкуснее, и нужней,  
Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Воспитатель: - Проясним мы обстановку, пригласим сюда Морковку!

*Морковь*: В огороде, в поле, дома, вам, ребята, я знакома?  
И сладка я, и вкусна, витамин во мне есть – А.  
Кто меня в друзья берет, тот растет, растет, растет…  
Пей всегда морковный сок и грызи морковку,  
Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким!  
А вот мой дружок – Лук! Он тоже богат витамином А!

*Лук:* Не морковь я, нет! Я - злюка! Стоит вам отведать лука,  
Слезы потекут рекой – я на грядке самый злой!  
Я – приправа в каждом блюде и всегда витамином А полезен людям!

Айболит:- *Витамин А* регулирует процессы роста, функционирование органа зрения.  
*Витамин А- (*каротин) содержится не только в моркови и луке, но и в красном сладком перце, в петрушке, щавеле, абрикосах, плодах шиповника, салате.

*Тыква*: Со мною всегда желудок здоров,  
Кишечник на помощь не будет звать он,  
И болеть ты не будешь, навеки забыв докторов!  
Поможет тебе витамин С, радуйся всем!

*Перцы:* Мы – перцы, добры молодцы, сочные да круглые,  
Вот такие округлые!  
Летом зеленеем, осенью краснеем,  
Витамин С мы набираем, всех угощаем!

*Редиска:* Я – румяная Редиска, поклонюсь вам низко – низко,  
А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

*Вишни:* Мы – Вишни, красные, как кровь,  
И вкусные, как мед!  
Улучшаем аппетит и здоровью не вредим!

*Лимон*: Ты забудешь о простуде, если есть нас ты с витамином С будешь!

Айболит: *Витамин С*  активизирует иммунную систему, способствуя повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды; влияет на функцию кроветворения.

А : - Загадаю Вам загадки: *( про лук, капусту, морковь и свёклу)*

*Д/ игра : «Отгадай слово по первым буквам» показывает карточки с* изображениями. Дети : - *слово* **ВИТАМИНЫ**

*Д/игра «Повара» ( по силуэтам выбрать овощи)*

Айболит: Какие Вы молодцы! Справились с моим заданием!

*( Подвижная игра «Собери овощи на винегрет» проводит 2 -3 раза )*

Воспитатель: Поиграй и ты с нами Айболит.

Воспитатель: - А теперь научим Айболита играть со своими руками ,. Мы покажем тебе одну игру, а ты повторяй за нами.

*Пальчиковая игра « Мы капусту рубим, рубим…»*

Айболит: - Ох, как я устал , за вами повторять движения. Весь «красный» стал, как этот, ну, как его…?

Дети: Помидор

*Помидор:* Я всех круглее и краснее, я в салате всех вкуснее,  
И ребята с давних пор очень любят помидор!  
Я – *витамина В* источник и на обмен веществ влияю точно!  
И в рацион всегда включайте груши, а что она нам скажет – вот послушай!

*Груша:* Все, конечно, любят грушу, углеводов много в ней!  
Лечит кашель и удушье, и все дети с ней сильней!  
Для диеты хороша, груша – добрая душа!

*Огурец:* Я – веселый молодец, я – зеленый огурец,  
Я с макушки побелел, я уже совсем поспел!  
Хоть варите, хоть солите, поступайте, как хотите!  
Я хрустящ и свеж, во мне много витамина В!  
Воспитатель: Чтоб здоровым, сильным быть, надо овощи любить!  
Все, без исключения, в этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус, и судить я не берусь  
Кто из вас вкуснее, кто из вас важнее!

Воспитатель: Спасибо тебе Айболит что пришел, мы угостим тебя винегретом.  
Айболит: Все – молодцы! Все знаете о пользе витаминов. Витамины помогают нам учиться, витамины помогают не лениться. Будьте здоровы!

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31 комбинированного вида

Красносельского района

г. Санкт-Петербурга

Конспект

Непосредственной – образовательной деятельности

в старшей группе № 4

область: Познание: Здоровый образ жизни.

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Используемые современные образовательные технологии:

* Здоровьесберегающие
* Информационно-коммуникативные
* Технология решения изобретательских задач (ТРИЗ)
* Обучение в сотрудничестве

Составила и провела:

воспитатель: Дворянова Н.А

Санкт – Петербург

2014г