**«Витамины и их влияние на здоровье»**

Конспект ООД по валеологии в подготовительной группе.

**Программное содержание:**

- познакомить детей с основными витаминами А, В и С, в каких продуктах они содержаться, какую роль играют для здоровья человека;

- систематизировать знания детей о полезных продуктах, в которых содержаться витамины;

- подводить к выводам и обобщениям;

- закреплять знания о дарах леса произрастающих в нашем лесу;

- воспитывать у детей чувство сопереживания желание прийти на помощь.

**Предварительная работа:**

Подбор детских художественных произведений по данной теме. Рассматривание энциклопедий.

Рассматривание картинок. Беседы на темы «Витамины», «Ягоды», «Продукты».

**Материал:**

Телевизор, видеозапись, ягоды. Влажные салфетки, фартуки, кувшин, ступки и пестики, горячая вода. Ключи сделанные из киндер- сюрприза а внутри чеснок.

**Ход:**

**Воспитатель:** Ребята, Ваня передал вам письмо. Давайте я вам его прочитаю? (открываю письмо)

«Друзья! Пишет вам Ваня. Я скучаю без вас, хочется с вами поиграть, позаниматься, но я простудился. Мы с бабушкой просим вас помочь нам. Посоветуйте, как быстрее вылечиться. До скорой встречи».

**Воспитатель:** А вы соскучились по Ване? А как вы думаете, что можно ему посоветовать?

(ответы детей).

**Воспитатель:** Ребята да ведь Ваня плохо кушает и поэтому мало получает витаминов. А что такое витамины? Где мы можем посмотреть, что такое витамины?

**Дети:** В энциклопедиях, книгах, по телевизору.

**Воспитатель:** Витамины это вещества необходимые для нормальной жизнедеятельности живого организма.

Я вам сегодня предлагаю отправиться в удивительное путешествие, в необыкновенную деревню «Витаминкино». А чтобы туда попасть я всем дам ключи надо их надеть, понюхать. Давайте закроем глаза. (1 слайд)

**Воспитатель:** А теперь откройте глаза. Вот мы и попали в деревню «Витаминкино». А как вы думаете, где живут витамины?

**Дети:** В продуктах.

**Воспитатель:** Вы знаете, какие витамины, в каких продуктах живут? (Ответы детей)

Хорошо. (2 слайд)

**Воспитатель:** В этой деревни есть три улицы А, В, С. (3,4,5 слайд)

Давайте остановимся на улице витамина А.. Посмотрите, в каких продуктах есть витамин А.

(6 слайд)

**Воспитатель:** Для чего он нужен? (ответы детей, затем показ ответа)

Этот витамин называют витамином роста, зрения и крепких зубов. (7,8,9слайд)

**Воспитатель:** Теперь остановимся на улице витамина В.

Посмотрите, в каких продуктах есть витамин В. (10 слайд)

Для чего он нужен? (ответы детей, затем показать ответы).

**Воспитатель:** Этот витамин важен для головного мозга и всего организма. Если вы хотите быть сильным и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении вам поможет витамин В. (11,12,13,14 слайд)

**Воспитатель:** Последняя улица в этой деревни «Витаминкино», витамин С.

Посмотрим, в каких продуктах есть витамины С. (15 слайд)

Для чего он нужен? (ответы детей с показом правильных ответов)

**Воспитатель:** Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С. Витамин здоровья.

Так что же мы можем посоветовать Ване?

**Дети:** Кушать полезные продукты, в которых есть витамины.

**Воспитатель:** В этой деревни любят играть и делать физкультуру и я вам предлагаю её сделать:

***Физкультминутка:*** Дышим носом глубоко

Приседаем мы легко (приседание)

Наклоняемся вперёд

Прогибаемся назад (наклоны)

Головой теперь покрутим

Так мы лучше думать будем (вращение головой)

Встаньте дети потянитесь

И на стульчики садитесь.

(16 слайд)

**Воспитатель:** Я вам открою один секрет. В народе говорят «Полезно здоровью твоему, что выросло в твоём краю».

17 слайд.

***Дидактическая игра «Ягоды»***

**Воспитатель:** Вы видите ягоды, но нам надо выбрать ягоды нашего края. (18 слайд)

Проверим, кто правильно показал ягоды нашего края. А что можно сделать из этих ягод?

Дети: Компот, морс, сок, варение.

**Воспитатель:** Молодцы. *(Показываю свежие ягоды)*

**Воспитатель:** Вот из этих ягод мы можем сейчас с вами сделать морс.

Если у нас черника, какой будет морс?

Если клюква, какой будет морс?

Если брусника, какой будет морс?

А у нас с вами разная ягода, если мы её смешаем, какой у нас получится морс?

А как приготовить морс вы знаете. (Ответы детей)

**Воспитатель:** (обобщаю) Нам нужны кувшин, ягоды, ступки, пестик, сахар, влажные салфетки, кипячёная горячая вода.

Наденем фартуки, вымоем руки, и в ступках перетрём ягоды, потом все ягоды поместим в кувшин и зальём кипятком. Всё это должно настояться. Показываем морс – а вот этим морсом нас угостили в деревне «Витаминкино» давайте вернёмся назад в группу и попробуем что это за морс. Вдохнём волшебного воздуха, закроем глаза, (выключаю телевизор) открываем глаза.

**Воспитатель:** Мы теперь можем написать письмо Ване и передать морс в котором есть что, и зачем он ему нужен.

**Дети:** В нем много витаминов. Морс Ване нужен, чтобы он быстрее выздоравливал, чтобы он был весёлым, чтобы у него появился аппетит, чтобы работал головной мозг.