МКДОУ « Детский сад комбинированного вида №3 г. Медвежьегорска»

Конспект комплексной экологической игры

в подготовительной к школе группе

«Путешествие за витаминами».

Воспитатель 1КК  
 Гайдук Н.И.

г.Медвежьегорск

2012г.

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

-добиться усвоения знаний о понятии «витамины» и о полезных продуктах, в которых они содержатся;

-подвести детей к выводу о необходимости витаминов в организме человека.

-вызвать желание употреблять в пищу полезные продукты;

-помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Технологии: здоровьесберегающая, коммуникативная, личностно-ориентированная, игровая, информационно-коммуникативная.

Предварительная работа: Разучивание физминутки «Будь здоров»,стихов, пословиц, поговорок, беседа, отгадывание загадок рассматривание иллюстрации, использование дидактических игр.

Оборудование: халат и шапочка доктора, фланелеграф, «Фруктовый коврик», разноцветные модели витаминов ( А, B, C, D), модели «здорового» и «больного» человека (Неболейка и Капризуля), картинки с различными продуктами на каждого ребенка, яблоки, бананы.

Ход:

1. Приветствие. Дети стоят в кругу.   
   «Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.  
Побежит тепло по кругу ,  
Мы не будем унывать,  
Все хотим мы заниматься,

Все хотим мы много знать.»

Воспитатель предлагает закрыть глаза и сосчитать до 10. Педагог в это время одевает халат и шапочку доктора.

- Угадайте, кто я? (доктор, врач). Правильно, я доктор! Я пришла к вам из страны Здоровья. В этой стране люди не болеют, т.к. они заботятся о своём здоровье.

Дети садятся полукругом на стульчики.

- А вы любите болеть? (нет)

- Ребята, что необходимо делать, чтобы не болеть? (делать зарядку, гулять и др.)

- Молодцы, вы много способов знаете, и я знаю один секрет. Чтобы быть здоровым, весёлым, красивым и умным необходимо принимать волшебные средства – это витамины! Вы знаете, что это такое?

Рассказ воспитателя:

- Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для роста, для усвоения пищи, для борьбы с микробами. Если в нашем организме недостаточно витаминов, то человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

- Посмотрите на этих человечков. (Воспитатель демонстрирует модели больного и здорового человека).

- Как вы думаете, кто из них «Неболейка», а кто «Капризуля»?

2. Упражнение «Изобрази «Неболейку» и «Капризулю».

- Ребята, кто знает, где живут витамины? (в овощах и фруктах). Правильно, больше всего витаминов в сырых овощах, фрутах, ягодах и растениях. Каждая травинка, ягодка ловят солнечные лучики. Солнышко дарит своё тепло, свою энергию. Оно попадает на растения и в них образуются витамины.

3.Физминутка.

Точим, точим, точим нож!

Будет очень он хорош!

Будем резать винегрет,

Будет вкусным наш обед!

Мы здоровье все поправим

Витаминами заправим.

Витамины А,В,С

Есть в капусте, огурце.

В каше тоже витамины

Нам они необходимы

Кушать будем то, что нужно

«Будь здоров» мы крикнем дружно!

4.Дети переходят к фланелеграфу. На нём расположена гроздь винограда, на обратной стороне ягод написаны загадки. Воспитатель предлагает детям поиграть.

Здесь спрятаны «Вкусные загадки».

* Белая водица,Всем нам пригодится,

Из водицы белой, все, что хочешь делай:

Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу  
Творожок на пирожок, кушай, Ванечка, дружок! (молоко)

* Может разбиться , может и вариться,

Если хочешь в птицу может превратиться. (яйцо)

* И зелен, и густ, на грядке вырос куст,

Покопай немножко, под кустом… (картошка)

* Отгадать легко и быстро,

Мягкий, пышный и душистый,

Он и черный , он и белый,

А бывает подгорелый. (хлеб)

* Разломился тесный домик на две половинки,

И посыпались оттуда бусинки-дробинки.

Бусинки зеленые, сладкие, ядреные. (горох)

* Хоть и сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы? Я …..( свекла)

5. Дети садятся за столы. Воспитатель демонстрирует модели витаминов на наборном полотне.

- Посмотрите, к нам в гости пришли витамины:

-Я весёлый витамин

И живу я не один,

Всех нас целая семья

От «А» до «Я».

- У каждого витамина своё название А, В, С, D - это буквы латинского алфавита и пишутся они вот так. (Воспитатель объясняет значение витаминов).

- «А» - это зрение и рост.

- «В» - сердце и нервы.

- «С» - здоровье организма.

- «D» - кости и зубы.

- Я буду раскладывать картинки, а вы мне напомните, где живут витамины? (Воспитатель выставляет картинки овощей и фруктов и продуктов в четыре ряда)

- Витамины присутствуют ещё и в различных продуктах. (демонстрация)

- Как вы думаете в чипсах, лимонаде и жвачке есть витамины?

- Это какие продукты? (вредные)

- Ребята посмотрите, я разложила картинки по подгруппам.

- В первом ряду продукты, в которых есть витамин А. (перечислить продукты с данными витаминами)

- Во втором – витамин В.

- В третьем витамин – С.

- А в четвёртом витамин – D.

5. - Сейчас мы поиграем в игру «Найди свою витаминку».

У детей на столах карточки с изображением продуктов, овощей, фруктов и растений.

- Выложите ваши карточки на наборное полотно к тому витамину, который находится в вашем продукте.

В конце игры воспитатель проводит анализ выполненного задания.

- Витамины просто чудо  
От болезней и простуды

Каждый день нас берегут.

6. - А теперь я предлагаю вам отдохнуть и подпитаться энергией на «витаминном коврике». (дети рассаживаются на полу вокруг коврика с изображением фруктов).

- Посмотрите, какой необычный коврик! А, что здесь изображено? Как назвать одним словом? (фрукты) Как мы можем назвать наш коврик? (фруктовый)

- Ребята, давайте поиграем в игру «Вкусный сок». Доктора всегда рекомендуют пить вкусный, полезный сок. Сок из апельсина какой? - …(апельсиновый), сок из банана какой? -…(банановый), сок из яблока какой? - …(яблочный), сок из мандарина какой? -….( мандариновый) и т.д.

- У всех, кто фрукты ест, пьет соки румяными бывают?.....( щеки)

Воспитатель проводит упражнение на релаксацию:

- Положите руки на «витаминный коврик», закройте глаза и представьте, что вы становитесь выше, лучше, здоровее и добрее.

7. – А теперь пора подкрепиться по- настоящему. Пойдёмте в «Витаминную столовую».

Здесь вас ждёт фруктовое лакомство. Яблоки помогут укрепить наш организм, а бананы помогут стать счастливее. Я как доктор вам рекомендую здоровую и полезную пищу! (воспитатель угощает детей фруктами)

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!