Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы

Детский сад №1284

Конспект комплексного занятия

по валеологии "Витамины укрепляют организм»

в старшей группе

Воспитатель

Разумцева Екатерина Алексеевна

Москва

2013 год

**Цель:** познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины,

**Задачи:**

**Образовательные:** Дать основы знаний о витаминах А,В,С,Д, для чего нужны витамины, и о продуктах, в которых они содержаться.

**Воспитательные:** Формировать потребность заботиться о своем здоровье, воспитать у детей культуру питания, воспитывать чувство взаимопомощи.

**Развивающие:** Развивать любознательность, память, мышление, воображение, связную речь.

**Цели для детей**: усвоить знания об основных витаминах, для чего они служат и в каких продуктах содержатся; активно отвечать на вопросы; применять знания из личного опыта; внимательно слушать и понимать материал; уметь работать в коллективе; радоваться от совместных успехов;

**Оборудование:** Мольберты, CDпроигрыватель, аудиозапись с письмом Карлсона, Банка для витаминов, 4 шарика-витаминки, «ключ» от Витаминии, ёмкости с крупами, орехами, сухофруктами, муляжи продуктов, корзина, разрезная картинка лимона», плакат с интеллектуальным заданием, плакат с заданием для витаминов группы Д, изображение Карлсона.

### Ход занятия.

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Посмотрите, сколько гостей пришло к нам сегодня, давайте поздороваемся.  
Дети здороваются: Здравствуйте!  
Воспитатель: А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Будьте здоровы!». Русская народная поговорка говорит:  
«Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»

Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?  
Дети: Кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу и т.д.  
Воспитатель: Молодцы! Действительно, если ты хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо: заниматься зарядкой, гулять на улице, есть здоровую пищу, т.е. мясо, рыбу, творог, молоко, фрукты и овощи, а не чипсы, колу и т.п. В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества.

У нас сегодня много гостей, но что-то я не вижу ещё одного нашего гостя, ребята, вы знаете, к нам обещал прилететь Карлсон. Ой, а это что …. *На подоконнике лежит конверт, в конверте звуковое письмо от Карлсона. (слушаем аудиописьмо)*

Ну, что ж, ребята, давайте с вами отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется Витаминия. А как вы думаете, зачем? (где соберём для Карлсона витамины, чтобы он поскорее поправился). Будьте очень внимательными, постарайтесь побольше узнать и запомнить, эти знания вам обязательно пригодятся в жизни и, конечно, для того, чтобы помочь Карлсону.

Но, прежде чем мы туда попадем, мы должны подобрать ключи от ворот этой стра­ны. А для этого давайте угадаем загадку:

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ...  
(Витамины)

Витаминия – волшебная страна и попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.

– Усаживайтесь поудобнее и приготовитесь к полёту (под музыку дети начинают полет). Мы летим. И пока мы летим, я расскажу вам, что такое витамины и для чего они не -обходимы человеку. А вы что-нибудь знаете о витаминах?

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пищи недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным…

И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек так может? (Дети: нет) А как же он их тогда получает? (Дети: с пищей). Правильно. Ребята, а есть ли такой овощ или фрукт, в котором бы содержались все необходимые для организма витамины? (Дети: нет). Правильно, пища человека должна быть разнообразной. Поэтому вы в детском саду каждый день едите разные блюда. А какие полезные блюда вы помните?

Ребята, как вы считаете, в какой пище больше всего витаминов? А в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом, осенью). А почему вы так считаете? (летом и осенью созревает много фруктов и овощей) А как же человек получает витамины в другое время года? (они принимают витаминки – таблетки, которые продаются в аптеках). Правильно, а еще фрукты и овощи можно закатать в банки, чтобы сохранить в них витамины на зиму.

Вот мы с вами подлетаем к месту, где живёт витамин А.

**Витамин А**-витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадки. А вы отгадав их узнаете продукты, в которых много витамина А. (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадываю, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин).

Загадка:

Сидит девица в темницы.  
А коса на улице (морковка).

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи -

Меня в них ищи.(Капуста)

Красный вкусный, хоть не сладкий.

Зреет на обычной грядке,

Но, как в сказке, с давних пор

Все зовут его: «Синьор»(помидор)

В огороде - желтый мяч,

Только не бежит он вскачь,

Он как полная луна,

Вкусные в нем семена (тыква)

*Воспитатель выставляет картинки к отгаданным загадкам. Дети могут помочь воспитателю.*

А что, может укрепить наше зрение, кроме витаминов? (гимнастика для глаз)

Так давайте с вами сейчас и сделаем такую гимнастику.

Гимнастика для глаз.

«Тренировка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

А вот и сама витаминка А, которую мы возьмем и положим в банку для Карлсона. Ну что ж, ребята, мы улучшили свое зрение, и что же мы видим дальше? Следующую станцию! (проходим к станции витамина В).

А здесь живут витамины **группы В.** *(на столе в горшочках стоят крупы, орехи, сухофрукты)* Они очень важны для работы головного мозга и всего организма.

Давайте откроем крышечки и посмотрим, в каких продуктах есть витамин В: горох, гречка, овсянка, различные орехи (грецкий, лесной, миндаль), сухофрукты (изюм, курага) а так же в сыре, рыбе, чёрном хлебе, в мясе, яйцах (*на столе муляжи продуктов)*

Витамины группы В важны для головного мозга, давайте проверим, хорошо ли он у вас работает.

Задачка для интеллекта

(дети решают задачи в виде картинок и получают витаминку В)

Ребята, а теперь чтобы попасть на следующую станцию нам надо поехать на поезде.

(Физкультминутка «Паровоз-букашка» под музыку)

А чтобы узнать, какой витамин здесь живёт, вам необходимо правильно сложить картинку. *Дети складывают картинку лимона и апельсина.* Теперь мы знаем, здесь живут витамины группы С.

Эти витамины защищают организм от различных болезней, укрепляют кровеносные сосуды.

**Витамин С** имеется в свежих фруктах и ягодах, особенно в апельсинах, лимонах, грейпфрутах, хурме и бананах, а также в овощах, главным образом сырых — помидорах, моркови, капусте, шпинате, салате, шведской желтой репе и картофеле (сваренном в кожуре), в луке и чесноке. (*показ муляжей).* Ну а больше всего витамина С в ягодах чёрной смородины, плода шиповника, лимона, апельсинах, квашеной капуте, чесноке и луке. А вы лук любите? А после этого занятия?

А про лук даже поговорка есть:

“Лук – здоровья друг”.

– Кто может объяснить значение это поговорки?

А теперь давайте соберём “Витаминную корзинку” – в корзинку класть только те продукты, в состав которых входит витамин С. (После окончания задания получают витаминку С)

Наше путешествие по стране Витаминия продолжается. Сейчас мы познакомимся с **витамином Д.**

Витамин Д необходим для наших костей, чтоб они были крепкими. Особенно малышам. И находится этот витамин в продуктах не растительного, а животного происхождения. Это мясо, печень, яйца, сливочное масло, творог.

– Ребята, сейчас внимательно рассмотрите плакат, вам нужно соединить букву Д с продуктами, в которых есть витамин Д.

Дети выполняют задание, проверка.

После этого получают последнюю витаминку для Карлсона. Он приходит к нам, и дети передают банку с витаминами ему. Карлсон благодарит ребят: Ой, спасибо вам ребята, теперь я точно никогда больше не заболею.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А,В,С.

Итог и рефлексия

Воспитатель: - Что нового сегодня вы узнали?

-Что было самым интересным?

- О чем хотелось бы еще спросить?

Постарайтесь дома рассказать об этом родителям.

Мы сегодня познакомились и собрали для Карлсона только основные витамины. Напомните мне, какие? Наше сегодняшнее путешествие подходит к концу, но есть ещё несколько витаминов, с которыми мы встретимся, поэтому, мы обязательно вернёмся в чудесную страну Витаминию, где мы увидели и узнали много интересного.