**Конспект организованной образовательной деятельности для детей подготовительной к школе группы по познавательному развитию «Витамины для здоровья» с использованием информационно коммуникативных, игровых и здоровьесберегающих технологий.**

 Воспитатель: Клочко

 Оксана Викторовна

**Цель:** уточнение знаний детей о витаминах, как о веществах, необходимых нам с рождения, о их значимости для растущего детского организма.

**Задачи:**

* Познакомить с многообразием овощей, ягод и фруктов и их пользой для здоровья.
* Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.
* Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.
* Развивать наблюдательность, память, логическое и образное мышление.
* Расширять и активизировать словарь по данной теме.

**Материал:** Презентация «Витамины для здоровья», подносы с овощами, ягодами и фруктами.

**Образовательные области:**

* Познавательное развитие,
* Физическое развитие,
* Речевое развитие,
* Социально – коммуникативное развитие.

**Предварительная работа:**

Беседы: «О витаминах», «Если хочешь быть здоров!», «Что надо есть», «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

Экскурсия: «На кухню детского сада».

Заучивание: Пословицы и поговорки: «Лук от семи недуг», «Зелень на столе – здоровье на 100 лет», «Лук, да капуста лихого не допустят», «Обед без овощей – праздник без музыки», Ю.Тувим «Овощи», стихи о витаминах.

Чтение и рассматривание: Г.Сапгир «Лимон», разделов энциклопедий «Овощи», «Ягоды», «Фрукты», «Витамины – это жизнь», «Здоровье».

Логоритмическая игра: «Удивляемся природе».

**Ход:**

-Ребята, у нас сегодня необычные гости, но сначала мы с вами должны

угадать, кто же они?

-Скажите, пожалуйста, для чего человек ест?

-Все ли продукты полезны для здоровья?

-Чтобы сохранить здоровье, какие продукты нужно есть?

-Какая пища полезней – вареная, жареная или сырая?

-Что чаще всего едят сырым?

Правильно, чаще всего сырыми мы едим овощи, ягоды и фрукты.

-Как вы считаете нужно ли людям есть овощи, ягоды и фрукты или мы можем обойтись без них?

-Какие же полезные вещества находятся в них?

Правильно, ребята, это – **витамины**, встречайте наших гостей!

Заходят три ребёнка, на головах у них ободки с буквами **«А», «В», «С».**

**Витамин «А»:**

Меня запомните, друзья,

Вам для роста нужен я,

Для костей, зубов и зрения,

В этом, братцы, нет сомнения.

И полезен я для кожи,

Волосам я нужен тоже.

**Витамин «В»:**

Если у вас меня дефицит,

Значит, отсутствует аппетит.

Чтобы бодрым, сильным быть,

Не грустить и не хандрить

Вам советую, друзья,

Есть продукты, где есть я.

**Витамин «С»:**

Я нужный и отважный

И очень, очень важный.

При простуде, при болезнях,

Я, конечно, всех полезней!

-Кто внимательно слушал, тот ответит: «Для чего нам нужны витамины?» Иллюстрация слайдов презентации **«Витамины для здоровья».**

-Кто назовёт и покажет овощи, ягоды и фрукты, богатые витамином «А»?

*(Морковь, помидор, апельсин, зелёный лук…).*

Витамином «В»?

*(Свёкла, горох, кукуруза, редька, банан…).*

Витамином «С»?

*(капуста, шиповник, лимон, перец, смородина, клюква, петрушка…).*

-Что происходит с организмом, если он не получает достаточно витаминов?

*(человек начинает часто болеть, у него портятся зубы, волосы, у детей замедляется рост, плохое состояние кожи и т.д).*

Чтобы закрепить наши знания о витаминах, поиграем в игру

**«Кто знает, тот называет».**

**Цель:** развитие психических процессов: памяти и внимания.

-Какие овощи и фрукты полезны для:

-роста волос?

-для повышения аппетита?

-при простуде?

-для крепких зубов?

-для поднятия настроения?

-для кожи человека?

-если человек часто болеет?

Молодцы, ребята, вы правильно ответили на все вопросы, а сейчас мы сделаем разминку **«Удивляемся природе».**

**Цель:** координация речи с движением.

Мы стоим на огороде -потягивания

Удивляемся природе. -руки в стороны

Вот салат, а здесь укроп, -повороты туловища вправо,

Там морковь у нас растёт. влево, руки на поясе.

Поработаем с тобой- -правой рукой касаются левой

Сорнякам объявим бой, ступни, затем наоборот.

С корнем будем выдирать,

Да пониже приседать. -приседания

У забора всем на диво -потягивания,

Пышно разрослась крапива -руки в стороны.

Мы её не будем трогать, -руки вперёд, затем

Обожглись уже немного. к туловищу.

Всё полили мы из лейки

И садимся на скамейки. -приседания.

Отдохнули мы немного, а сейчас мы должны помочь нашим поварам рассортировать овощи.

Д/и **«Помоги повару»**

**Цель:** уточнить представления о вкусовых качествах овощей и фруктов,их признаках и свойствах.

Часть I.

Дети подходят к подносам с овощами и фруктами, воспитатель задаёт вопросы:

-Как вы думаете, что чаще всего едят сырым?

Дети отбирают и называют *(редис, редька, чеснок, огурец, перец горький, петрушка, укроп, зелёный лук).*

-Что едят варёным или жареным *(картофель, баклажан, кабачок, тыква,* *кукуруза, фасоль).*

-Что едят и сырым и варёным? *(капуста,помидор,свёкла, морковь, лук, перец* *болгарский, зелёный горошек).*

-Как вы думаете полезны ли консервированные овощи и фрукты?

-Почему вы так думаете?

*(В консервированных овощах очень много соли и уксуса, во фруктах- сахара и почти не остаётся витаминов).*

Часть II

Разложите овощи и фрукты:

-от самого сладкого к самому кислому,

-от самого мягкого к самому твёрдому,

-от самого светлого к самому тёмному,

-от самого любимого к нелюбимому.

Пальчиковая гимнастика **«Хозяйка однажды с базара пришла…».**

Назовите какие вы знаете блюда из овощей *(борщ, овощное рагу, овощная икра, салат, соте, овощной суп, солянка, голубцы, лечо…).*

Ребята, скажите мне пожалуйста, есть ли у вас любимые блюда из овощей, а нелюбимые? Назовите их.

-А почему вы их не любите?

Знаете, ребята, у меня тоже есть нелюбимые овощи и блюда из них, но я никогда не отказываюсь их есть, как вы думаете почему?

**Вывод:** не всегда то, что нам кажется вкусным, на самом деле полезно и, наоборот, некоторые блюда, которые нам не нравятся – на самом деле очень полезны для здоровья и мы не должны от них отказываться.

Ребята, я приглашаю вас уютно устроиться на ковре и представить себе, что вы пробуете на вкус:

Психогимнастика **«Представь себе…».**

**Цель:** выражение психоэмоционального и психофизического состояния.

-сладкий виноград,

-сочный помидор,

-сырой картофель,

-кислый лимон,

-горький лук,

-кисло – горький грейпфрут,

-хрустящий огурчик,

-недозрелое яблоко,

-ароматную грушу.

В заключение воспитатель благодарит детей и читает стихотворение:

**Витамины нужно есть,**

**Чтобы встать и чтобы сесть,**

**Чтобы прыгать, кувыркаться,**

**Песни петь, дружить, смеяться,**

**Чтоб расти и развиваться**

**И при этом не болеть.**