**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Цветик-семицветик» поселка Беркакит Нерюнгринского района**

**конспект познавательного мероприятия**

***по теме: «Витамины – укрепляют организм».***

Воспитатель:

Миронова С.Е

**Беркакит 2015 год.**

***Витамины – укрепляют организм.***

**Цель:**

* Познакомить с понятием «витамины»;
* закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах , в которых содержаться витамины;
* воспитывать у детей культуру питания, чувство меры;
* убедить детей, что сохранение здоровья имеет первостепенное значение, ведь от состояния организма зависит успешная деятельность человека;
* Способствовать освоению специальных трудовых действий и умений: владением ножом при нарезании продуктов для салата.
* Помочь испытать чувство удовлетворения от хорошо выполненного дела, реализации трудового замысла.

**Оборудование:** Ноутбук и электронный экран, картинки с витаминами, овощи, фрукты, угощение для детей, чудесный мешочек, настоящие фрукты, ножи, разделочные доски, фартуки, Презентация витаминов А, В, С, D.

**Ход:**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть Вас сегодня такими здоровыми и красивыми. Ребята, сегодня у нас гости, давайте с ними поздороваемся (дети здороваются). Ребята вы все сказали одно волшебное слово «Здравствуйте»! Да, да, это не простое слово, а волшебное, ведь когда мы его произносим, то мы с вами желаем друг другу здоровья! Давайте еще раз произнесем это волшебное слово: Здравствуйте! Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье.

(Кашляет ребенок)

**Воспитатель:** Ой, Кирилл, что с тобой

Кирилл: я заболел

**Воспитатель**: Ребята, а вы не болеете (НЕТ)

Ребята, а что нужно делать для того чтоб оставаться здоровым (Ответы детей: закаляться, правильно питаться, заниматься физкультурой)

**Воспитатель:** Молодцы ребята, чтоб быть здоровым нужно закаляться, правильно питаться, заниматься физкультурой, посещать бассейн, гулять на улице, а еще нужно принимать витамины. (дети садятся на стульчики)

**Воспитатель:** Сегодня мы с вами поговорим, а витаминах и как они полезны для нашего организма

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего организма. Если в организме человека недостаточно витаминов, то он может заболеть.

А когда человек болеет, какой он, какое у него состояние?? (ответы детей: вялый, грустный , плохо спит , плохой аппетит……)

**Воспитатель**: А вы хотите узнать, откуда берутся витамины, и какие витамины есть в наших продуктах

В почве притаилось большое количество бактерий. Микробы самые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде… Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи - источник жизни. Солнечный луч упадет на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А, В, С, D, PP, E, K

**Воспитатель:** А сейчас я Вам предлагаю посмотреть презентацию, какие витамины находятся в наших продуктах питания.

Просмотр презентации

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витамин? (ответы детей)

 Правильно, летом и осенью их в продуктах больше, поэтому зимой и особенно весной необходимо покупать  витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определенных дозах: или как прописал врач, или соблюдать инструкцию.

**Воспитатель:** А я для Вас сегодня приготовила сюрприз. Это живые витамины. А как вы думаете , что такое живые витамины. (Фрукты)

Правильно, а какие фрукты я вам приготовила, Вы узнаете, отгадав мои загадки и найти отгадку нужно в «Волшебном мешочке».

**Загадки:**

|  |  |
| --- | --- |
| Фрукт похож на неваляшку,  Носит желтую рубашку.  Тишину в саду нарушив,  С дерева упала...  Ответ (груша) | Знают этот фрукт детишки,  Любят, есть его мартышки.  Родом он из жарких стран.  Высоко растет...  Ответ (банан) |
| Покуда было малым,  Не падало оно,  А выросло – упало.  Не правда ли, смешно?  Ответ (Яблоко) | Ну а это угадать, Очень даже просто: Апельсин, ни дать, ни взять, Только меньше ростом.    Ответ:  [Мандарин](http://zagadochki.ru/zagadki-pro-mandarin-s-otvetami.html) |

**Воспитатель:** Ребята скажите, а что можно приготовить из этих фруктов?

(ответы детей сок, салат, варенье, компоты)

**Воспитатель:** Молодцы я Вам предлагаю приготовить салат «Витаминный»

**Игра «Приготовь блюдо» / фрукты/  
Воспитатель:** Сегодня, мы вместе с вами приготовим витаминный салат.  
(Дети моют руки, надевают фартуки, шапочки. Чистят банан, мандарин, нарезают все фрукты яблоко, грушу, банан, мандарин. Фруктовое ассорти складываем в глубокую посуду и заправляем йогуртом, потом все тщательно перемешиваем)  
Включается музыка

Вот наш салат готов. Хотите его попробуем. (Да) Пока Саша и Лиза накрывают на стол, и раскладывают салат на тарелки, мы с вами поиграем.

**Игра «Здоровый образ жизни»**

Если я называю полезное - хлопаем, а если вредно - топаем. Будьте внимательны.

Проветривать комнату перед сном?

Гулять на свежем воздухе?

Смотреть страшные фильмы?

Есть много сладкого?

Заниматься спортом?

Ложиться поздно спать?

Играть долго в компьютерные игры?

Кушать фрукты?

Молодцы все были внимательны!

**Воспитатель:** наши девочки накрыли на стол, предлагаю попробовать наш салат.

**Воспитатель:** Мы с вами подкрепились. Теперь давайте с помним о чем мы сегодня говорили (О витаминах). Давайте закрепим, какие витамины мы знаем, и в каких продуктах они живут, и каким орган нашего организма помогают хорошо работать.

**Д.И.** «Найди путь от витамина к органу»

Давайте дадим гостям, чтоб проверили наши работы. Правильно.

**Воспитатель:** Молодцы ребята вы сегодня хорошо потрудились, а что Вам понравилось и запомнилось.

Спасибо за внимание.