**План-конспект непосредственно образовательной деятельности с дошкольниками**

**в старшей группе на тему:**

**«Страна Витаминия»**

Выполнила:

Мазиенко Наталья Юрьевна

Воспитатель

СП «Детский сад №50»

ГБОУ ООШ №34,

г.о Сызрань.

Сызрань, 2018г.

**План-конспект непосредственно образовательной деятельности с дошкольниками**

**в старшей группе на тему:**

**«Страна Витаминия»**

**Интеграция образовательных областей:**

Познавательное развитие; Речевое развитие; Художественно - эстетическое развитие; Физическое развитие

**Задачи:**

**Познавательное развитие**: формировать у детей элементарные представления о пользе овощей и фруктов для здоровья, расширять представления детей о витаминах и их полезных свойствах, познакомить детей с витаминами, которые наиболее часто встречаются в пище.

**Художественно - эстетическое развитие:** формировать умение передавать в лепке особенности формы овощей, подобрать пластилин, подходящий по цвету, развивать мелкую моторику пальцев рук.

**Речевое развитие:**  способствовать развитию речи детей, активизировать словарь детей (витамины, овощной сок, фруктовый сок, плод)

# **Физическое развитие:** совершенствовать навык выполнения движений на равновесие, ползание, ходьбы на носочках.

**Методы и приемы:**

**Практические -**дидактические игры, лепка

**Наглядные** - рассматривание, показ

**Словесные** - рассказ воспитателя, объяснение, вопросы, загадывание загадок.

# **Материалы и оборудование:** картинки с иллюстрациями продуктов, овощи и фрукты для дидактической игры, муляжи фруктов и овощей, корзина, пластилин, дощечки, салфетки.

# **Ход непосредственно образовательной деятельности.**

**Воспитатель:** В круг скорее становитесь,

Крепче за руки беритесь,

Улыбаться нам не лень,

Дружно скажем «Добрый день»

**Воспитатель:** У меня возник вопрос. Помогите мне его решить. Если я хочу построить дом, то мне нужны кирпичи. (Пример с пирамидкой). Вот вы растете, а откуда берется материал для роста? Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить). С пищей мы получаем все необходимые вещества для роста. Пища — источник энергии, необходимый для роста и развития.

# **Ребенок:** Жизненно необходимы

# Человеку витамины.

# Ешь полезные продукты:

# Мясо, овощи и фрукты,

# Молоко и творожок.

# И расти большой, дружок.

# **Воспитатель:** Скажите мне, пожалуйста, почему у вас такие розовые щечки, а вы такие крепкие и сильные? Может, вы едите витамины?(Да) Какие нужны витамины для того, чтобы быть здоровыми? Какие витамины вы знаете?

# (Разные. Витамины А, В, С, D)

# Выходят дети в шапочках с буквами витаминов.

# **Ребенок:** Для лучшего зрения и кожи

# Какой витамин вам поможет?

# Съешь капусту и морковь,

# Силы наберешься вновь.

# Выпей литр молока,

# Витамин там будет …(А)

# **Ребенок:** Бодрым быть и энергичным,

# Вверх расти и быть отличником

# Помогать должна тебе

# Группа витаминов … (В)

# **Ребенок:** Он есть в орехах, маслах, авокадо,

# Для защиты сердца есть его надо.

# И еще он один

# Победить готов холестерин. (F)

# **Ребенок:** Если ешь ты зелень с грядки,

# С витамином все в порядке.

# Ты поранился слегка –

# Витамин поможет …(К)

# **Ребенок:** В ягодах, лимонах, апельсинах

# Очень много этих витаминов.

# От вируса и гриппа помогает многим

# И заживляет раны и ожоги.

# В аскорбинке лишь один

# Этот вкусный витамин. (С)

# **Ребенок:** Этот витамин всегда есть летом.

# К нам попадает с солнечным светом.

# Ещё он в сардине, селёдке под шубой.

# И он укрепляет кости и зубы. (D)

# **Ребенок:** Будешь выносливым, быстрым и шустрым.

# Ешь для этого зелень, брокколи капусту.

# Не стареть помогает тебе

# Витамин замечательный …(Е)

# **Воспитатель:** Ребята, посмотрите, доктор Айболит прислал витамины. Как вы думаете зачем? (Дети высказывают свои предположения) Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках, драже, в виде сиропа? (Ответы детей) А вы знаете, что витамины бывают не только в таблетках, сама природа даёт нам витамины в виде полезных продуктов. Какие полезные продукты вы знаете?

#  Молодцы! А теперь я предлагаю вам отправиться в путь на остров полезных продуктов. Чтобы на него попасть, нужно преодолеть много препятствий.  Итак, отправляемся.

Дети встают в колонну по одному и идут за воспитателем по кругу, выполняя задания.

1.Ходьба обычным шагом

2.Ходьба на носках

3.Ходьба на пятках

4.Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы

-Впереди непроходимый лес. Через него нет дороги. Вот  туннель, через него можно пробраться на другую сторону леса.  Он очень низкий, придется вам ползти.

**Упражнение в ползании «Проползи через туннель».**

Выбравшись из туннеля, дети видят небольшой камень, под которым лежит конверт с первым заданием.

**Задание №1.**

Во время  сбора  урожая рабочие сложили овощи и фрукты вместе в одну корзину. Нужно разложить их в разные корзины. (2 команды)

-Молодцы, ребята! Хорошо потрудились.  Все овощи и фрукты правильно разложили.

-Идем дальше.  Мы с вами  вышли на берег горной реки, здесь очень холодное  течение. Есть мостик. Давайте попробуем пройти по мостику, чтобы перебраться на другую сторону реки.

**Упражнение в равновесии «Пройди по мостику»**

На противоположном берегу реки красивая лужайка.  На ней растут  кусты. Под одним из кустов дети находят второй конверт с заданием.

**Задание №2.**

-Мы с вами знаем, что продукты питания бывают разными на вкус. Кто из вас помнит, какими?

(Горькими, кислыми, сладкими, солеными).

-Правильно. Второе задание : собрать картинки - пазлы «Сладкое, горькое, кислое, соленое».(  2 команды).

-Молодцы! И с этим заданием вы справились быстро! Идем дальше. Впереди непроходимое болото. Через него можно перебраться только по кочкам.  Будьте внимательны. Над болотом летает большая сова и никого не пропускает. Чтобы она вас не заметила, при ее появлении вы должны замереть.

Прыжки из обруча в обруч  на двух ногах. Игра  «С кочки на кочку».  Игра «Замри!»

# **Воспитатель:** Ну, вот мы и на острове. Пища человека разнообразна, она бывает растительного или животного происхождения. К растительной пище относятся овощи, фрукты, картофель, хлеб, овсяная и гречневые крупы, подсолнечное масло и другие. К животным – мясо, масло, яйца, рыба и другие продукты.

# Учёные установили, что в продуктах питания есть вещества, которые помогают организму бороться с болезнями. Без этих веществ невозможен рост организма. Это витамины. Особенно много их в овощах, фруктах и ягодах. Каждый день вы видите капусту, морковь. В капусте, в апельсине и лимоне витамин С, который очень полезен нашему организму. Содержится он и в шиповнике, чёрной смородине, луке, помидорах. Если в пище мало витамина С, то быстро устает, чаще болеет.

# Витамин А – витамин роста. Много его в моркови и помидорах, есть он и щавеле и салате.

# Ржаной и пшеничный хлеб, овсяная и гречневая крупа, мясо, молоко, сливочное масло, яичный желток являются источником таких витаминов, как В.

# Каждый из этих витаминов очень важен для нас. Например, витамин В даже называют «витамином бодрости». Если его недостаточно в пище, то появляется слабость, головная боль, человек быстро устает.

# И несколько слов о молоке. В этом продукте содержатся все необходимые для роста вещества! Врачи рекомендуют употреблять молоко и молочные продукты каждый день. Ребята, а вы знаете, какие продукты можно сделать из молока? ( Творог, кефир, простоквашу, ряженку и др.)

# У многих из вас есть свои любимые блюда, но не забывайте одного: чтобы быть сильным и здоровым, надо питаться разнообразной пищей.

# **Дидактическая игра: «Вредно - полезно»**

# *На столе разложены карточки с изображением продуктов питания. Дети самостоятельно сортируют их на вредные и полезные.*

# *Педагог достаёт блюдо с дарами природы (нарезанные на кубики овощи и фрукты)*

**Воспитатель**: А сейчас ребята я вам предлагаю попробовать фрукты и овощи.

**Дидактическая игра: «Витаминное угощение»**

*На столе на тарелках разложены фрукты и овощи. Педагог по очереди завязывает каждому ребёнку глаза и предлагает съесть кусочек. Ребёнок должен определить на вкус название продукта.*

**Воспитатель**: Все эти продукты, которые вы сейчас пробовали, растут в тёплое время года. А как же можно сделать запасы витаминов на зиму?

Снег летает за окном, ягод нет в саду пустом…

Снег для ягод не беда, мы попросим их сюда.

В добрых банках за стеклом дышат ягоды теплом…

Они зимой для деток сохраняют лето,

И хранят они нам всю витаминную семью!

Вот вишня в сахаре, на диво!

Вот маринованная слива!

И клубника есть на льду, и смородина в меду…

Виноградный сок хорош –

Словно летом солнце пьёшь!..

Пусть зима идёт сюда белыми снегами,

Наши ягоды всегда дружат с малышами.

Ваши мамы и бабушки делают заготовки на зиму: салаты, варенья, компоты, соленья. Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но, главное, в ней сохраняются витамины.

**Физкультминутка.**

Нас не надо вам лечить, добрый доктор Айболит,

Будем бегать и шагать, будем силы набирать.

Не болят у нас животики, как у бедных бегемотиков.

К солнцу руки мы протянем, а потом в траве присядем.

Как орлы, летим, парим, во все стороны глядим.

Где же Африка-страна?

Может, помощь там нужна?

Вместе с Читой мы поскачем,

Как веселый, звонкий мячик.

Скок-поскок, скок-поскок, не цепляйся за сучок.

Дружно к бедным страусятам

По траве пройдут ребята.

Ноги будут поднимать, по густой траве шагать.

Всем мы помощь оказали.

Сами сильными мы стали.

**Воспитатель**: Ребята, давайте посчитаем, сколько раз в день мы едим. (Завтрак, обед, полдник, ужин) А если всё это съесть, за один раз, что может случиться? (Станет плохо, заболит живот) Необходимое условие для правильного питания: нужен строгий распорядок дня. Надо завтракать, обедать и ужинать каждый день в одни и те же часы. Тогда желудок привыкнет приниматься за работу в определённое время. Это значит, что пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы. Я предлагаю Вам слепить овощи, в которых содержится много витаминов.

**Лепка «Витаминный салат»**

*Дети лепят овощи и фрукты, которые можно положить в салат, и придумывают ему название.*

**Воспитатель:**  Мы сегодня узнали много нового о пользе овощей и фруктов. Теперь вы знаете, что нужно есть только полезные продукты содержащие витамины, чтобы никогда не заболеть, и у вас будет всегда прекрасное настроение.

 Используемая литература:

1. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7лет/ авт.-сост. М.Р.Югова.- Волгоград: Учитель, 2016г.
2. Физическое развитие дошкольников/ Под ред. Н.В.Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015г.