**Конспект занятия в старшей группе по окружающему миру**

**«Путешествие в страну «Витаминию»**

Программное содержание:

-формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье, о правильном питании.

-уточнить знания детей витаминов групп A, B, С.

-воспитывать чувства дружбы, заботы друг о друге, доброжелательности, вежливость.

-вызвать у детей желание помочь сказочным героям, попавшим в беду.

 Материал к занятию:

-картинки витаминов, полезных продуктов;

- корзина с фруктами и овощами;

Предшествующая работа: чтение стихов о витаминах, загадки об овощах и фруктах, ягодах; знакомство с обозначением витаминов (А, В, С); витаминосодержащими продуктами.

**Ход занятия:**

 Воспитатель:

- Здравствуйте ребята, посмотрите кто к нам пришел? Это наш друг Ежик. Он принес нам письмо от Белочки, давайте прочитаем, узнаем, что же там написано, хотите?

 Читаем письмо:

«Здравствуйте, дорогие ребята! Решил обратиться к вам с просьбой. Вы все знаете и сможете мне помочь. Я заболел. Не могу не есть, не пить. Не радует меня ни мороженое, ни пирожное. Не знаю, чем лечиться. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, вы знаете какой-то секрет. Поделитесь со мной, как мне вылечиться. Только прошу помочь быстрее, а то мне совсем плохо».

- Какая грустная история, да ребята! Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Белочку?

(ответы детей)

- Ребята нам всем нужно очень постараться, чтобы помочь Белочке.

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется «Витаминия». Если вы друзья Белочки и Ежика и хотите помочь, будьте очень внимательными, постарайтесь побольше узнать и запомнить, эти знания пригодятся вам, чтобы помочь вылечить Белочку.

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

 – Ребята, усаживайтесь удобнее и приготовьтесь к полету. Расслабьтесь, закройте глаза. Мы летим высоко. Приятно греет солнышко, ветер обдувает наши лица. Мы летим. А теперь открывайте глаза. (под музыкальное сопровождение)

- Мы с вами попали в страну «Витаминию». Витамины - это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. Витамины обозначают буквами «АВСД». А, как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи).

- А, в другое время года зимой и весной, необходимо покупать витамины в аптеке.

Витамины и вкусны,

И полезны, и важны.

Только помните, друзья,

Их без меры есть нельзя,

Должен доктор рассказать,

Как их нужно принимать.

Их нужно употреблять в определенных дозах (1-2 таблетки в день.) (Показать). Витаминов много, но самые главные витамины «А», «В», «С», (показать эти буквы на листе).

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. (прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).

 - Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите. (Дети перечисляют).

 - У каждого витамина есть свое имя. Хотите познакомиться с ними. (Да).

 - Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

**Загадка:**

Загляни-ка в летний сад,

 Чудо - Мячики висят.

 Красноватый, спелый бок

 Ребятишкам на зубок.

(Яблоко).

 - А, теперь посмотрите и скажите, где еще находится витамин «А».

 (помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковка, персик, абрикос, тыква).

 - Молодцы.

 -Ребята, а вы умеете определять на вкус, фрукты и овощи. (Да). А я вам предлагаю поиграть в вкусную игру «Узнай на вкус!».

Детям предлагается угадывать овощи и фрукты с закрытыми глазами: помидор, яблоко, морковь, груша, яблоко, апельсин, персик.

- Сегодня, я хотела бы вас познакомить еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма, укрепляет сердце и нервную систему. Сейчас я загадаю вам еще одну загадку, а вы отгадайте.

 **Загадка:**

В зеленой избушке

Живут подружки.

Словно бусинки, круглы,

Изумрудны и малы.

(Горох).

- Молодцы, правильно. В горохе содержится много витамина «В», а еще этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, где содержится витамин «В».

 (Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба. Черный хлеб и в грецких орехах).

 **Физкультминутка.**

 **Пейте все томатный сок,** Ходьба на месте

 **Кушайте морковку!** Руки к плечам, руки вверх.

 **Все ребята будете** руки на пояс, наклоны в сторону

 **Крепкими и ловкими** руки на пояс, приседания.

 **Грипп, ангину, скарлатину -** руки на пояс, прыжки

 **Все прогонят витамины!** ходьба на месте**.**

 - Ребята послушайте еще одну загадку:

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики-

Из далекой Африки

(Апельсин).

-Ребята в апельсинах, лимонах, киви, черной смородине, капусте, картофеле содержится большое количество витамина «С». Витамин «С» помогает бороться с болезнями, укрепляет организм.

**- А, теперь поиграем в словесную игру «Правильно, не правильно»**

(Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети не правильно.)

 1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

 И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

 Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

 Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

 4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

 И Сереже и Марине всем полезны витамины.

 5. Наша Лена булки ела и ужасно растолстела.

 Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

 Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся!!!

- Вот и подходит к концу наше путешествие и нам пора возвращаться в группу садитесь на ковер – самолет и полетим в группу».

 (Музыкальное сопровождение.)

- Ребята, вот мы и прилетели. В стране «Витаминия» мы увидели и узнали много интересного. Только как же нам написать ответ Белочке? Предлагаю отправить ей фруктовый салат.

Сладкий салат.

Продукты:

Банан - 2 шт.

Мандарин - 2 шт.

Груша - 2 шт.

Яблоко - 2 шт.

Банан очистить и нарезать кружочками. Грушу нарезать кубиками, а мандарин очистить от кожуры и прожилок, затем аккуратно разделить на дольки! (Под руководством воспитателя готовится салат)

 Фруктовое ассорти складываем в глубокую посуду и заправляем йогуртом, потом всё тщательно перемешиваем.

- Вот и готов наш сладкий салат!

- Ежик, ребята передают белочке витаминный фруктовый салат, чтобы она поскорее выздоровела и пришла к нам в гости.

- С какими витаминами мы сегодня познакомились?

(С витаминами «А», «В», «С»).

- Какой витамин помогает нам лучше видеть?

(Витамин «А»)

- Какой витамин помогает нам расти?

(Витамин «В»)

- Какой витамин помогает бороться с болезнями, укрепляет организм?

(Витамин «С»)

-Молодцы. Всем спасибо!