

## Где найти витамины?

(конспект занятия в старшей группе)

Воспитатель МБДОУ № 135 Замятина Л. С.

**Цель:** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Материал:** Карлсон (игрушка); кроссворд «Сухофрукты»; баночка с квашеной капустой; сухофрукты на тарелочках - на каждого ребёнка; лук; чеснок.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это?

Смешной человечек на крыше живёт.

Варенье он любит, конфеты и мёд.

Дети: Карлсон!!!

Воспитатель (выставляет на стол куклу Карлсона). Конечно – это же Карлсон! Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель: Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется всё время спать на своём любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам.

Воспитатель: А ешь ты с аппетитом?

Карлсон: Нет у меня аппетита! Даже банку своего любимого варенья не могу доесть.

Воспитатель: Так, всё ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон: А что такое витамины?

Воспитатель: Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон: А где же я возьму витамины?

Воспитатель: Давайте попробуем помочь Карлсону? Мы ведь знаем, что очень много витаминов ... где?

Дети: В овощах, фруктах и ягодах!

Воспитатель читает сказку Н.Ю.Благиной «Маша и фруктовый сад»

Воспитатель: Но когда овощи долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети: Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например, лук!

Карлсон: Лук? Да я ел один раз лук, больше не хочу, он ведь горький! Да ещё в носу щиплет и слёзы после него текут!

Воспитатель: В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук – от семи недуг»

Карлсон: Надо же, какой он полезный! А теперь вы отгадайте мою загадку: «Маленький, горький, луку брат»

Дети: Чеснок!

Карлсон: Да, угадали! А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон: Я понял, понял! Теперь, буду, есть только лук и чеснок!

Воспитатель: Карлсон, нет такого продукта, который содержал в себе все витамины, ведь их много. Нужно есть и фрукты, и молочную продукцию, и каши, и овощи. Отгадайте загадку:

Что за скрип, что за хруст?

Это что ещё за хруст?

Как же быть без хруста,

Если Я ...

Дети: Капуста!

Воспитатель: Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте, вот попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой. Так же много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон: Знаю, знаю, сухофрукты – это изюм!

Воспитатель: И не только изюм, давайте поиграем. Все вместе разгадывают кроссворд «Сухофрукты» (см. приложение)

Карлсон: Спасибо Вам большое! У меня уже хорошее настроение! Полечу в магазин, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и, конечно, же, сухофруктов!!!

### **Приложение:**

Кроссворд: «Сухофрукты»

1. Сушёная слива. (Чернослив)
2. Сушёный виноград. (Изюм)
3. Сушёный абрикос с косточкой. (Урюк)
4. Сушёный абрикос без косточки. (Курага)
5. Сушёный плод инжирного дерева. (Инжир)
6. Сушёные плоды финиковой пальмы. (Финики)