

**Лысенко Валентина Николаевна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад № 82 комбинированной направленности»;*

**Иванова Павлина Вячеславовна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад № 1»,*

*г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия*

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «ВИТАМИНЫ – НАШИ ПОМОЩНИКИ»**

### ***Программное содержание:***

- продолжать формировать представление детей о полезных и вредных продуктах питания, о пользе витаминов в продуктах питания и их влиянии на организм человека;

- познакомить с новым витамином «Е», его ролью в формировании организма человека, продуктами питания, в которых он содержится; дать представление о новом блюде – «канапе», научить готовить его из фруктов;

- развивать познавательную активность, мышление, активизировать речь детей;

- формировать безопасное поведение в работе с бытовыми предметами;

- формировать осознанное отношение здоровому образу жизни через правильное питание (потребность употреблять свежие фрукты и овощи, полезные продукты).

### ***Предшествующая работа:***

- рассматривание картинок, альбомов о вкусной и здоровой пище;

- наблюдение за ежедневным меню в детском саду;

- экскурсия в пищеблок детского сада, наблюдение за приготовлением блюд для воспитанников;

- отгадывание загадок, чтение пословиц, поговорок об овощах и фруктах.

**Словарная работа:** витамины, витамин Е, здоровый образ жизни, правильно питание, полезных и вредных продуктах питания, канапе.

**Индивидуальная работа:** с Машей С. закреплять умение отвечать на вопросы развернутым предложением; упражнять Ярослава С. в ориентировке в пространстве.

**Оборудование и материалы:** ноутбук, посылка с вредными продуктами (чипсы, «Чупа-чупс», конфеты, газированная вода, жвачка, шоколадка, майонез и др.), презентация «Полезные и вредные продукты», сигнальные карточки (зеленые и красные), изображением фруктов, овощей, молочных и мясных продуктов, аудиозапись зарядки «Мы капусту рубим, рубим...» (Екатерина Железнова), фрукты, шпажки, несколько готовых канапе, иллюстрации с изображением канапе.

### Ход занятия

*Воспитатель:* Здравствуйте, ребята. Поздоровайтесь с гостями.

Ребята, мы поздоровались с гостями, сказали им слово «Здравствуйте». Как вы думаете, что означает это слов «Здравствуйте»?

Правильно, вы пожелали здоровья. А как Вы думает, что такое здоровье?  
(ответы детей)

*Дети:* это, когда человек хорошо себя чувствует, не болеет.

*Воспитатель:* правильно, молодцы.

#### I. Организационный момент. **Сюрприз**

*Воспитатель:*

*Слайд 1.*

Вчера я получила электронное письмо от нашего друга Незнайки. Хотите узнать, что он пишет?

*Дети:* Да.

«Здравствуйте, ребята старшей группы «Радуга». Пишет Вам Незнайка. Я живу в Цветочной стране. В нашей стране заболели человечки, они жалуются на боли в животе. Мы вызвали доктора Пилюлькина, чтобы он помог нам

вылечить их. Он сказал, что все это из-за неправильного питания. Теперь мы не знаем, что нам делать и как нам быть. Помогите нам, пожалуйста».

*Воспитатель:* Ребята, скажите, что нужно делать, если мы почувствуем себя плохо или если заболеем?

*Дети:* Необходимо вызвать врача.

*Воспитатель:* По какому номеру мы можем вызвать врача?

*Дети:* 03.

*Воспитатель:* Как вы думаете, по каким признакам доктор Пилюлькин определил, что человечки больны?

*Дети:* Они стали вялые, слабые, плохо стали есть, пропало настроение...

*Воспитатель:* Меня так взволновало письмо, что я вчера созвонилась с Незнайкой и попросила выслать нам в детский сад посылку с теми продуктами, которые часто едят жители Цветочной страны. И эту посылку мы ждём с минуты на минуту (*Раздаётся стук в дверь, почтальон приносит посылку, воспитатель и дети смотрят, что там находится: чипсы, кола, «Кириешки», конфеты-леденцы и т.д.*)

*Воспитатель:* Ребята, вы видите, какую еду чаще всего едят «цветочные» человечки. Как можно её назвать? Правильно, это вредная пища.

Ребята, как вы думаете, почему эта пища вредная?

*Дети:* Потому что от нее может заболеть живот.

*Воспитатель:* Ребята, вредная пища – это та, в которой нет витаминов, полезных веществ для человека. Эти продукты очень вкусные, но в них много вредных добавок: соль, перец и другие вредные вещества, которые раздражают наш желудок и вызывают боль в животе.

*Воспитатель:* Теперь вы догадались, почему заболели наши друзья? (*ответы детей*)

*Воспитатель:* Чтобы с нами не случилось такой беды, доктор Пилюлькин хочет рассказать нам сегодня о правильном и здоровом питании. Я предлагаю вам присесть (презентация «Полезные и вредные продукты»).

*Слайд 2.*

*Воспитатель:* Ребята, скажите, может ли человек прожить без еды?

*Дети:* Нет.

*Слайд 3.*

*Воспитатель:* Правильно, питаются все живые организмы: и животные, и люди. Любому организму, от самого маленького до взрослого, требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому, что в продуктах содержатся полезные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться, в этих веществах содержится энергия. А еще в продуктах содержатся витамины.

*Воспитатель:* Как вы думаете, что такое витамины?

*Дети:* Витамины – это вещества, которые не поставляют организму энергии, но необходимы для поддержания жизни.

*Слайды 4, 5, 6, 7, 8, 9.*

*Воспитатель:* В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть своё имя.

А – содержится в яичных желтках, сливочном масле, моркови, помидоре, шиповнике, абрикосах, персиках, апельсине;

В – в хлебе, дрожжах, гречневой и овсяной крупах, печени;

С – в сырых фруктах, овощах, ягодах и их соках, особенно – в чёрной смородине, шиповнике, апельсине, лимонах, сырой капусте;

Д – в рыбьем жире, тресковой печени, сливочном масле, сыре, яичных желтках.

А сейчас я вас познакомлю с новым витамином – Е. Это очень важный витамин. Он помогает нам расти, влияет на рост человека, особенно ребенка. Продлевает жизнь человека, увеличивает мышечную массу (особенно необходим спортсменам).

Е – в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, в зелёных частях огородных растений.

*Слайд 10.*

*Воспитатель:* Доктор Пилюлькин предлагает поиграть в игру «Полезные и вредные продукты». В этом нам помогут карточки. Если на экране вы увидите полезный продукт, то показывайте зелёную карточку, если вредный – красную.

## 2. Проводится *игра «Полезные и вредные продукты»*

*Слайды 11-25.*

*Воспитатель:* Ребята, как вы думаете, от чего еще зависит наше здоровье?

*Дети:* От зарядки, движения.

*Воспитатель:* Предлагаю немного подвигаться под веселую музыку.

«Мы капусту, рубим, рубим...» (Муз. Екатерины Железновой).

## 3. *Физкультминутка*

### 4. *Зрительная гимнастика* для детей «Ослик»

Ослик ходит, выбирает (*моргаем глазами, при этом головой не двигаем*),

Что сначала съесть – не знает.

Наверху созрела слива (*взгляд вверх*),

А внизу растёт крапива (*взгляд вниз*),

Слева – свекла, справа – брюква (*выполняем движения глазами влево-вправо*),

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава (*взгляд вниз*),

Сверху – сочная ботва (*взгляд вверх*).

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег (*обвести глазами круг, затем опустить голову вниз и зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза*).

*Воспитатель:* Ребята, теперь вы знаете все о полезных веществах и продуктах. Я предлагаю вам сделать для нас и наших человечков полезный продукт – этим мы покажем, как нужно питаться.

Название этого блюда непростое, оно называется *канане*.

## 5. *Изготовление канане*

*Воспитатель:* Ребята, я хочу познакомить вас с блюдом, которое очень популярно в моей семье. Его мы готовим и в будни, и в праздники. Хотите познакомиться?

*Дети:* Да.

*Показ картинок готовых канапе.*

Это блюдо – канапе.

История блюда, завоевывающего сегодня популярность во всем мире, официально началась во Франции. В самом деле, в переводе с французского слово «сапарé» означает «крошечный», «миниатюрный».

К XVII столетию во Франции сложилась традиция, согласно которой основным блюдам предшествовали мини-закуски, пробуждающие аппетит.

Именно французы первыми придумали насаживать кусочки различных деликатесов на шпажки, тем самым создавая аппетитные слоёные закуски с незабываемым, многогранным вкусом.

Такие мини-бутербродики пользуются большой популярностью и в наши дни, появляясь на столах и дома, и в ресторанах.

Предлагаю рассмотреть образцы канапе.

*Воспитатель:* Хотите, научиться делать такие?

*Дети:* Да!

*Воспитатель:* Прежде чем мы приступим к работе, я хочу обратить ваше внимание, ребята, на технику безопасности при работе с ножом.

Какие правила надо соблюдать?

Правильно, ножом режем очень осторожно, не машем и не бросаем его, передаём друг другу только за рукоятку.

Теперь я предлагаю помыть всем руки и приступить к делу.

*Показ воспитателем образцов для изготовления.*

*Процесс изготовления канапе.*

*Воспитатель:* Молодцы! Какие красивые и необычные канапе у вас получились. Вы приготовили здоровую и полезную еду. Давайте её обязательно

положим в посылку жителям Цветочной страны. И, конечно же, угостим наших гостей.

### **6. Рефлексия**

Ребята, чем мы сегодня занимались? Что нового и интересного узнали? Что вам больше понравилось?

Правильно, чтобы быть здоровым надо питаться здоровой, полезной едой. Спасибо большое за внимание.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Голицына Н.С., Шумова И.М. *Воспитание основ здорового образа жизни у малышей*. – М.: Скрипторий, 2000. – 120 с.
2. Гузикова Е.А. *Конспект развивающей образовательной ситуации в средней группе «Полезные и вредные продукты» [Электронный ресурс]*. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/04/22/konspekt-razvivayushchey-obrazovatelnoy-situatsii-v>
3. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. *Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста*. – СПб.: Детство-Пресс, 2011. – 47 с.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. *Твоё здоровье*. – СПб.: Акцидент, 1998. – 114 с.
5. Ковалько В.И. *Азбука физкультминуток для дошкольников*. – М.: ВАКО, 2011. – 176 с.
6. Лазарев М.Л. *Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста*. – М.: Академия здоровья, 1997. – 376 с.