# Занятия о витаминах с детьми старшего дошкольного возраста

**Борисенко Татьяна Владимировна воспитатель**

**Программное содержание:**

1. Формировать представление детей о нитратах.
2. Рассказать о том, в каких растениях они находятся, какой вред наносят здоровью.
3. Закреплять умение детей загадывать загадки по картинкам.
4. Продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма.

**Пособия:** кукла-самоделка Витаминоед (который любит витамины), карточки с изображением овощей, таблица для воспитателей о нитратах в определенных частях овощей.

**Ход занятия**

Дети играют в группе. С плачем к ним в группу приходит Витаминоед.

Витаминоед:

- Я только что из больницы. А ходил я туда из-за того, что у меня появилась слабость, заболел живот, испортилось настроение. Врач осмотрел меня и сказал, что вместе с моими любимыми овощами я наелся каких-то нитратов. Но как они попали в овощи? Ведь я выращивал свои овощи и фрукты в хороших условиях, подкармливал их удобрениями, мыл перед тем, как их съесть. Так откуда взялись там нитраты и что это такое?

Ребята, вы знаете?

Дети:

- Нет.

Воспитатель:

- А как вы думаете, на что они похожи? И где они живут?

Дети:

- В овощах, фруктах.

Воспитатель:

- Правильно, мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма. Поэтому человек старается вырастить их на огороде или подоконнике. Но овощам и фруктам, также как человеку, нужно питание. А вы знаете, чем подкармливают растения и как это делают?

Дети: - Навозом, золой, удобрениями - поливают, посыпают, кладут в землю.

Воспитатель:

- Да, все это необходимо для роста растений. Но иногда человек кладет в землю слишком много этой подкормки и удобрений. Тогда лишние удобрения откладываются в растениях и называются они нитратами.

Если нитратов в растении очень много, то это становится опасным для человека.

А теперь слушайте и запоминайте, в какой части овощей содержится больше всего нитратов и что нужно сделать, чтобы они не попали в наш организм и не нанесли ему вреда.

Сначала отгадайте загадку, и вы узнаете, о каком растении пойдет речь.(загадывает загадку о капусте).

Дети:

- Это капуста.

Показывает картинку с изображением капусты.

Капуста нас не только кормит, но и лечит. Если свежий капустный лист приложить к больной голове, она перестанет болеть, а сушеная капуста исцелят раны.

Как же правильно употребить капусту в пищу? Как вы думаете, где в капусте больше всего нитратов?

Дети:…

Воспитатель:

- В зеленых листьях и в кочерыжке. Поэтому перед едой их следует замочить в теплой подсоленной воде.

Вызывает следующего ребенка и загадывает загадку о луке.

- Это лук.

Показывает картинку с изображением лука.

Свежий сок лука употребляется при ангинах по одной чайной ложке 3-4 раза в день. А сок с медом хорош при лечении кашля.

А как выдумаете, где нитраты находятся в луке?

Дети:…

Воспитатель:

Нитратов больше всего у лука в том месте, где находятся у него корешки. Поэтому их необходимо всегда отрезать (показывает как).

Вызывает еще одного ребенка и загадывает загадку об огурце.

Это огурец.

Показывает картинку с изображением огурца.

- А как вы думаете, в огурце бывают нитраты?

Дети:…

Воспитатель:

- Огурец – очень вкусный овощ, но в нем тоже могут быть нитраты, причем больше всего их обычно содержится в кожуре. Поэтому лучше всего перед едой огурец очистить.

Далее следуют загадки о дыни и арбузе.

Воспитатель:

- Это ягоды. А как вы думаете, где в них больше всего содержится нитратов?

Мы разрежем арбуз и дыню на кусочки и рассмотрим их. Мы увидеть этого не можем, но больше всего нитратов содержится в мякоти около корочки этих ягод. Поэтому никогда не доедайте арбуз и дыню до самой корочки.

Мы все с вами любим зелень. Назовите ту, которую вы знаете, и какую пользу она приносит?

Но она тоже может содержать нитраты в своих листьях. Для того чтобы обезвредить эти растения, их надо поставить в банку с водой на солнце. А солнечные лучи помогут нам избавиться от нитратов.

Как вы думаете, во всех ли овощах, фруктах, ягодах содержатся нитраты и что нужно сделать, чтобы от них избавиться?

А ты, наш любимый друг Витаминоед, слушай и запоминай.

Дети отвечают с помощью воспитателя.

- Чтобы нитраты не появились в овощах, нужно правильно их подкармливать.

- Выставлять их на солнечное место, чтобы убить нитраты.

- Знать, в какой части растения их содержится больше всего и в каких меньше всего.

После подведения итогов предлагает детям и Витаминоеду приготовить овощной салат, используя морковь, капусту, свеклу, лук, зелень. В процессе приготовления обращать внимание детей на те части овощей, в которых содержится меньше всего нитратов. Закреплять знания о витаминах в овощах.

Приятного аппетита!

**ТАБЛИЦА О НИТРАТАХ В ОВОЩАХ (для воспитателей)**

|  |  |
| --- | --- |
| Культура | Содержание нитратов в частях растений |
| Много | Не очень много | Мало |
| Свекла | Кожура корнеплода | Верхняя часть корнеплода | Мякоть |
| Лук зеленый | Около корня | Сама луковица | Зеленые листья |
| Укроп | Корни | Стебли, черешки | Листья |
| Дыня, арбуз | Основание плода у черешка; слой, прилегающий к корке | Верхушка плода | Средняя часть плода |
| Капуста | Зеленые листья, кочерыжка | Основание листьев | Средняя и внутренняя часть кочана |
| Лук репчатый | Около корня | Наружная чешуя | Средняя и внутренняя часть луковицы |
| Морковь | Сердцевина, нижняя часть | Листья | Мякоть без сердцевины |
| Помидоры | Корни | Стебли, листья | Плоды |
| Огурец | Основание плода, кожура, стебли, корни | Листья | Мякоть плода |
| Картофель | Кожура клубня | Глазки клубня | Мякоть клубня |

###

### КОНСПЕКТ КОМПЛЕКСНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ

### “ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ВИТАМИНАМИ”

**ЦЕЛИ:**

1. Познакомить детей с гриппом - вирусным заболеванием.
2. Дать знания о лечении и профилактике гриппа.
3. Закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие, ползание, прыжки).
4. Учить детей быть здоровыми.

**ЗАДАЧИ:**

1. Уточнить представление о пользе овощей для здоровья.
2. Закрепить у детей умение выполнять основные виды движений (равновесие и ползание).
3. Помочь детям осознать взаимосвязь между действием витаминов и физкультурой на организм человека.
4. Упражнять детей в образовании существительных с уменьшительно-ласкательными суффиксами. Совершенствовать слоговую структуру слова.

**ХОД ИГРЫ**

**1 часть.**

Воспитатель вносит в группу две тарелки, закрытые салфеткой.

Воспитатель:

- Дети, как вы думаете, что у меня здесь спрятано?

Ответы детей.

Воспитатель:

- Тогда отгадайте мои загадки.

Расту в земле на грядке я
Красна, длинная, сладкая (Морковь)

Воспитатель открывает первую тарелку.

Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах. (Капуста)

Воспитатель открывает вторую тарелку.

- Как это можно назвать одним словом?

- Овощи.

А что из этого можно сделать?

Ответы детей.

Воспитатель:

- Капуста – овощ, в котором есть витамины для роста. Морковь – это овощ, в котором есть витамины, укрепляющие зубы. Мы будем делать салат. А что еще можно добавить, чтобы наш салат стал более полезным?

Ответы детей (лук, петрушка…)

Воспитатель:

- А где растет лук у нас в группе?

Дети:

- В огороде на окне.

Воспитатель:

- Мы сейчас пойдем собирать наш урожай.

Звучит магнитофонная запись:

- Я - Великий Витаминоед,
Витамины ем на ужин и в обед.
Мне без них нет жизни никакой,
Поищите лучше огород другой!

Воспитатель:

- Как же быть?
Ведь и нам без них не жить.

Давайте попросим Витаминоеда, может быть, он добрый и пропустит нас в огород?

Дети просят.

Воспитатель:

- Витаминоед, миленький, пропусти нас в огород, ведь это ребята сажали овощи, трудились.

Витаминоед:

- Вы такие крепкие, сильные, щечки розовые, а я такой несчастный, ем витамины целыми днями, жевать устал, а все такой же хиленький, слабенький, ложка из рук падает. Помогите мне.

Воспитатель:

- Поможем, ребята? Мне-то все ясно, а вы догадались, почему он таким стал? Что ему нужно сделать, чтобы стать здоровым и сильным, кроме того, что есть витамины?

Дети:

- Делать зарядку, заниматься спортом, закаляться…

Витаминоед:

- Вы такие добрые, хотите мне помочь, а я вот хотел вам навредить и путь в огород заколдовал. Но, думаю, что с помощью воспитателя вы преодолеете все трудности.

**2 часть.**

Воспитатель:

- Отправляемся в путь. Нм надо преодолеть препятствия, чтобы попасть на огород. Идите по следам и, смотрите, не оступитесь.

***Упражнение в равновесии с использованием корригирующей гимнастики*.**

На полу друг за другом лежат три полоски, на которых изображены следы.

Первая плоска – ходьба обыкновенная.

Вторая полоска – ходьба на носках.

Третья полоска – ходьба на пятках.

Воспитатель:

- Ура! Первое испытание пройдено. Ой, ребята, я вижу, дальше дорога идет по обрыву. Смотрите, не соскользните, идите строго по веревке.

***Упражнение в равновесии: “На четвереньках вдоль веревки”***

Ноги ставятся на веревку, а руки слева и справа от нее. Следить за тем, чтобы ноги не соскальзывали с веревки.

Воспитатель:

- Ой, как страшно было идти по обрыву, но мы преодолели это испытание. Смотрите, впереди заросли шиповника. Они колючие, поэтому когда будете проползать, наклоняйтесь ниже, не поцарапайте спину.

***Упражнение в ползании “Проползи под веревкой на животе”.***

Веревку следует натянуть туго, дети не должны ее касаться, расстояние от пола 30-40см.

Воспитатель:

- Мы вышли на поляну, здесь можно побегать и поиграть, но когда появится сова, надо замереть и не шевелиться.

***Подвижная игра “Замри”.* Повторить 2-3 раза**.

Воспитатель:

- Ну, что, отправимся дальше.

**3 часть.**

Воспитатель:

- Вот мы и добрались до огорода, но здесь висит замок. Что же делать?

Ответы детей.

Воспитатель:

- Давайте попросим Витаминоеда открыть замок.

Витаминоед:

- Для того, чтобы открыть этот замок, вы должны назвать овощи, которые растут у вас в огороде, но только ласково. Например, морковь – морковка.

Дети называют. Витаминоед отдает ключ.

Витаминоед:

- Спасибо, ребята, я понял, что нужно делать, чтобы быть сильным и здоровым. Теперь я буду делать зарядку, заниматься физкультурой и есть свои любимые витамины. Кстати, о витаминах…Вы же забыли про свой салат…

Дети и воспитатель срезают лук в огороде, моют руки, лук. Воспитатель режет лук, дети перемешивают салат.

Воспитатель:

- Ребята, вы молодцы – не только сами вспомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, но и научили Витаминоеда. Теперь мы все будем сильными и здоровыми.

