

# Конспект занятия «Где найти витамины?» старшая группа.

Воспитатель  
МДОУ детский сад №21 «Гнёздышко»  
Дмитрук В.А.

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

Ход занятия:

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

Смешной человечек  
На крыше живет.  
Варенье он любит,  
Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (выставляет на стол куклу - Карлсона). Конечно 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 все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все 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.... Дети, где?

Дети. В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель. Но когда овощи и фрукты 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 – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы 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. Теперь вы отгадайте, что это: 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 бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

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. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.

Карлсон. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены, разгадывают кроссворд «Сухофрукты».

Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подадим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

**Н. Ю. Чуприна**  
**МАША И ФРУКТОВЫЙ САД**

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад, где росли разные деревья и кустарники. Яблони, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев.

Маше нравилось гулять в саду, ухаживать за деревьями и кустарниками, поливать и удобрять их.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело, и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, задумались, как помочь девочке. Пролетающий через сад ветерок прошептал, что помочь их любимице могут их плоды. Ягоды шиповника, черной и красной смородины богаты витаминами, которые помогут Маше справиться с болезнями. А чай с вкусным и полезным малиновым вареньем снизит температуру и уменьшит боль в горле. Утолить жажду и улучшить аппетит помогут компоты: яблочно-вишневый, грушевый, сливовый.

Обрадовались деревья и кустарники, расправили ветки, зашелестели листочками. Услышала их шум Машина мама и сразу догадалась, что хотят сказать питомцы ее дочери. Приготовила она настой шиповника, заварила чай с малиной, напоила Машу.

Поела девочка ягоды черной и красной смородины, выпила полезный компот и сразу почувствовала себя лучше.

На следующий день Маша вышла в свой любимый фруктовый сад. Она поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестели они листвой, радуясь выздоровлению девочки.