**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 96» городского округа Самара**

**г. Самара, Пугачёвский тракт 35 «А», тел. 330-26-66, факс 264-08-82**

**«Путешествие в страну Витаминию»**

**Конспект занятия в средней группе**

**Воспитатели: Гуськова С.В.**

**Кузькина Ю.Н.**

**Самара 2022**

**«Путешествие в страну Витаминию»**

**Конспект занятия в средней группе**

**Путешествие в страну Витаминию**

**Программные задачи:**

1. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
2. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни;
3. Закреплять представления о наличии витаминов в овощах и фруктах.

**Оборудование и  материалы:** декоративное дерево с зубной щёткой, пастой, мылом, полотенцем, расчёской; корзина с овощами и фруктами; ёмкость для воды, апельсины.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент**

***В-ль:***Придумано кем-то просто и мудро

           При встрече здороваться «Доброе утро»

           Доброе утро солнцу и птицам.

           Доброе утро доверчивым лицам.

           Доброе утро гостям и друзьям.

           Доброе утро всем нам!

           Пусть доброе утро не будет изменчиво,

           Пусть доброе утро длится до вечера!

Давайте поздороваемся друг с другом, улыбнувшись друг другу, гостям.  На какое слово похоже слово «здравствуйте»?

***В-ль:*** Слово похоже на слово здоровье. И сегодня мы будем говорить о здоровье и определим, что же нужно, чтобы быть здоровым.

*Стук в дверь, входит Гномик.*

***В-ль:***Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный (обращаясь к Гномику).  Что случилось с тобой, Гномик, почему ты такой грустный?

***Гномик:*** Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, что мне делать, чтобы стать здоровым. Вы мне поможете?

***В-ль:***Поможем. Чтобы вылечить Гнома нам нужно попасть в удивительную страну, которая называется Витаминия. А попадем мы туда намоём волшебном ковре-самолёте.   Усаживайтесь поудобнее, приготовьтесь к полёту.

Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица.

1. **Основная часть**

***В-ль:***Ой, посмотрите, налево, какое необычное дерево я вижу.

На дереве висят мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа.

***В-ль:***Ребята, что растёт на дереве? Вы встречали такие деревья?

Действительно, это очень необычное дерево.

А для чего нужны все эти предметы *(для личной гигиены)*

Для чего нужно мыло?

***В-ль:*** Когда мы моем руки?

***В-ль:*** Для чего нужно полотенце?

***В-ль:*** Для чего нужна расческа?

***В-ль****:* Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

***В-ль:*** Для чего надо чистить зубы?

Но что еще нужно сделать, чтобы зубы стали чистыми *(прополоскать водой)*

***В-ль:*** Молодцы. И так, чтобы быть здоровым нужно соблюдать правила личной гигиены.

***В-ль:*** Полетели дальше. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Сейчас я предлагаю вам сделать зарядку!



***В-ль:*** Что же ещё нужно чтобы быть здоровыми? (выполнять физические упражнения, делать зарядку, заниматься спортом).

***В-ль:*** Ребята, давайте посоветуем Гномику, каким видом спорта ему нужно заняться, чтобы быть сильными, выносливыми?  Посмотрите,  здесь корзина. Давайте посмотрим, что в ней.

*В корзине лежат овощи и фрукты. Воспитатель загадывает загадки, отгадку дети находят в корзине, раскладывают в корзинки на 2 группы: белая корзинка – овощи, желтая корзинка – фрукты.*



***В-ль:*** Что в большом количестве содержат овощи и фрукты? *(витамины)*

 Летим дальше. А пока мы летим, я расскажу вам, что такое витамины и для чего они необходимы человеку. Слово «Витамин» происходит от слова «вита» - жизнь. Витамины – это такие вещества, которые помогают расти крепкими и здоровыми. Растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов в фруктах и овощах. А вот и страна Витаминия. А какой фрукт нас ждёт в гости вы узнаете, отгадав загадку

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин —

Это спелый - *(Апельсин)*

*Выходит ребёнок в костюме Апельсина.*

***Апельсин:***

 –Привет!

Я — сочный апельсин,

Доставлю радость всем  один!

Как откусишь ты разок,

То как будто на часок

Попадешь и вкусишь рай!

Всегда меня ты выбирай,

Жажду мной ты утоли

И меня благодари.

Найдется соковыжималка?

Мне сока для друзей не жалко!

***В-ль:***Здравствуй, здравствуй Апельсин, мы очень рады видеть тебя. Мы все тебя очень любим и ценим, и очень много про тебя знаем.

***1 ребёнок:*** Спелый, сочный апельсин

В фруктах первый витамин.

 До чего же он хорош

 И на солнышко похож.

***2 ребёнок:***С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно.

***3 ребёнок:***

Апельсин — круглый бок,

Он похож на колобок.

Он румяный, сочный, сладкий,

И растет он не на грядке.

Устали, немножко отдохнем и вспомним нашу любимую пальчиковую игру про апельсин.

Мы делили апельсин,

Много нас, а он один.

Это долька для котят,

Это долька для утят,

Это долька для ужа,

Это долька для ежа,

Это долька для стрижа…

А для волка – кожура!

 -Где растет апельсин? (на дереве).                                                                      - Правильно, значит, как можно сказать: апельсин фрукт или овощ?

- Какой формы наш апельсин?

-Какого цвета наш апельсин? (оранжевый)

- Апельсин очень полезный фрукт. В нем очень много витаминов и других веществ, необходимых для организма. Апельсины помогают нам в лечении больного сердца, печени, сосудов. А апельсиновый сок нужен и здоровым, и больным: здоровые смогут сохранить своё здоровье, а больные – вернуть его, если будут пить сок.

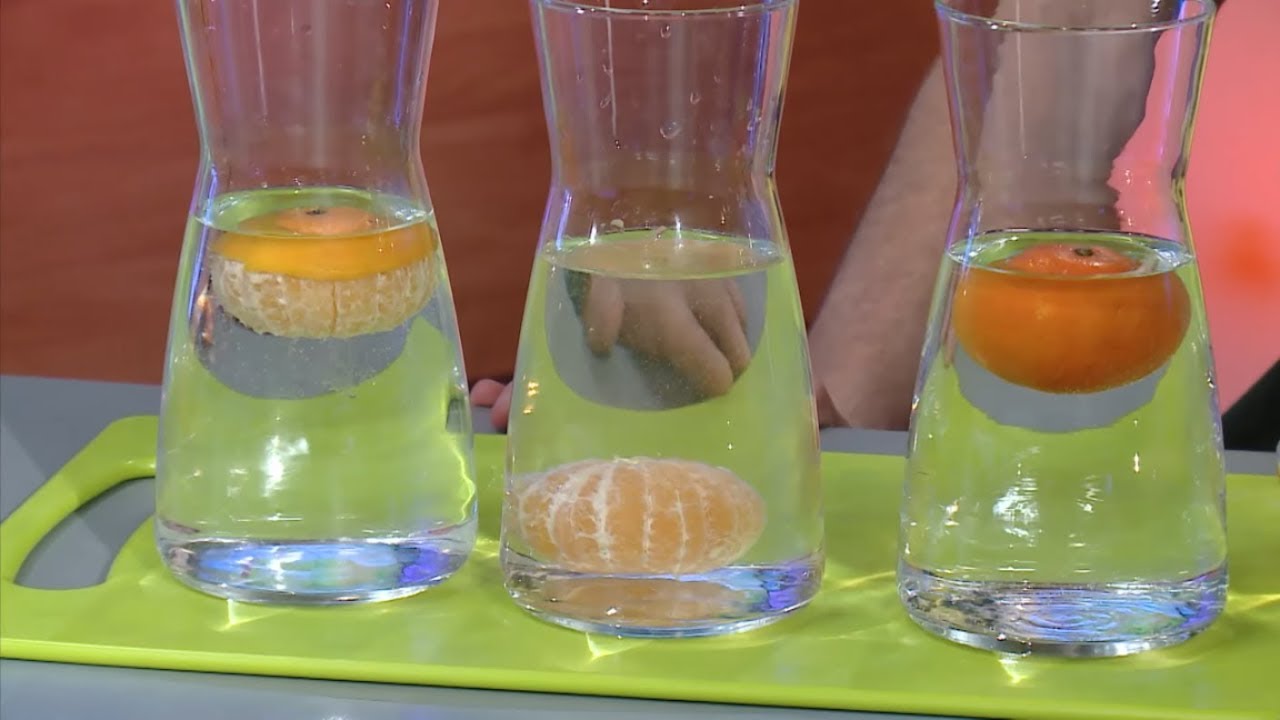
  – Апельсин – очень интересный фрукт. И чтобы это проверить предлагаю вам всем перейти в лабораторию , которая была открыта в стране Витаминии. Посмотрите, на стульчиках висит форма лаборантов - исследователей, оденьте, пожалуйста, помогите друг другу и приготовьтесь к работе.

***Опыт «Почему апельсин не тонет?»***

***В-ль:***Как вы думаете, если апельсин бросить в ёмкость с водой, он утонет? (Да.) Почему? (Он тяжёлый.) Давайте проверим, он достаточно тяжёлый, чтобы утонуть.

***В-ль:*** Что вас удивило? (Апельсин не утонул.) Как вы думаете, почему это произошло? (Предположения детей.) Давайте очистим апельсин и бросим его в воду.

**В-ль:** Что произошло? (Он утонул.) Что мы можем предположить? (Что неочищенному апельсину не давала утонуть кожура.) Как можно проверить, действительно ли кожура помогает апельсину не утонуть? (Бросить кожуру в воду и посмотреть, утонет ли она или нет.)



***В-ль:*** Что произошло? (Кожура не утонула.) Что же есть такого в кожуре, что помогает её держаться на воде? Возьмите лупу и рассмотрите кожуру. Расскажите, какая она. (Кожура неровная, шершавая, пористая. Эти поры заполнены воздухом, поэтому кожура не тонет.)

- А, что обычно мы делаем с кожурой, когда едим апельсин, правильно мы ее выбрасываем, а зря. Из нее можно извлечь много полезного, она очень ароматная и полезная. Из нее выжимают апельсиновое масло, которое идет на создание дезодорантов, духов, одеколонов, мыла. Из нее варят варенье, делают настои лечебные.

- Вот какой необычный фрукт апельсин. Спасибо тебе, Апельсин, за интересную встречу, нам пора возвращаться в детский сад.

Во время возвращения для гостей зачитывается интересные факты об апельсине.

Почему апельсин назвали апельсином?

Современное название апельсин происходит от двух немецких слов Apfel (апель) – яблоко и Ghina (син) – Китай, то есть «китайское яблоко». В самом Китае его называют «солнечная ягода».

 Сколько видов апельсинов?

Есть три вида апельсинов: кислый (дикий), сладкий (который все любят) и бергамот (ароматный).

 Сколько живет апельсиновое дерево?

 Долговечность цитрусовых деревьев поразительна. Так, апельсиновые деревья могут жить до 600 — 700 лет (обычно около 100 лет).

***В-ль:*** В стране Витаминия мы увидели и узнали много интересного. А Гномику мы подарим апельсины. Я думаю, что если он будет употреблять витамины, он выздоровеет. А, чтобы он больше не болел, мы ему поможем советами:

1.Помни истину простую- лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

2.От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон. Хоть и очень кислый он.

3.Рыбий жир- всего полезней. Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней, без болезней лучше жить.

4.Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

***В-ль:***А ещё Гномик побольше гуляй на свежем воздухе, правильно питайся, занимайся спортом, соблюдай правила личной гигиены.

***Гномик:*** Спасибо за советы и подарки. Я с удовольствием их буду выполнять, а сейчас мне надо с вами прощаться.

1. **Заключительная часть**

Таблички с символами. Солнце – понравилось занятие, туча – не очень.



[***В-ль:***](http://ds5.bereza.edu.by/ru/main.aspx?guid=13681) Куда мы с вами сегодня летали? Что запомнилось из нашего путешествия? А что понравилось больше всего?

Вы все молодцы, ребята!