

Шульга Екатерина Михайловна
ГКОУ РО Матвеево-Курганская школа-интернат.
Воспитатель

Воспитательное мероприятие «Путешествие в страну Витаминию».

Цель: расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека.

Задачи:

• **Образовательные:**

Совершенствовать практические умения и навыки учащихся:

- познакомить с группой витаминов.
- закрепить знания о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах;

• **Коррекционно-развивающие:**

- развивать зрительное и слуховое восприятие, внимание, память, мышление
- развивать грамматический стиль речи;
- развивать быстроту, сообразительность, ориентировку в пространстве;

• **Воспитательные:**

- воспитание коллективизма;
- пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование: Мультимедийный проектор, экран, авторская компьютерная презентация, овощи для игры, муляжи овощей и фруктов, иллюстрации овощей, фруктов, ягод.

Предшествующая работа:

- рассматривание картинок «Продукты питания»
- беседа об овощах и фруктах.
- беседа о правильном питании, разгадывание загадок и кроссвордов по темам: «Овощи», «Фрукты»;
- заучивание стихов о витаминах;
- проведение дидактических игр: «Что полезно или нет».
- разучивание движений танца.

Ход занятия:

Воспитатель:

Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас сегодня на нашем мероприятии. Я предлагаю вам отправиться вместе со мной в удивительное путешествие, в волшебную страну Витаминию. Как вы думаете, ребята, кто жители этого города и почему он так называется? Такого города нет ни на одной карте. Этот город необычный и жители здесь особенные, необыкновенные. Они помогут ответить нам на такой вопрос: **«Почему нужно есть много овощей и фруктов?»**

Мы отправимся туда на поезде, и будем переезжать со станции на станцию страны Витаминии, и узнаем много нового и интересного. Ну что, готовы!? Тогда в путь? (звук паровоза)

Воспитатель: Ребята, подскажите, на какой станции мы оказались? Правильно она называется «Овощная». О чем мы с вами будем говорить на этой станции? Правильно, об овощах. Внимательно посмотрите на доску, давайте вместе назовем эти продукты питания (помидор, огурец, лук, чеснок, редис, капуста, горох). А как их можно назвать одним словом? (овощи) Молодцы!

Воспитатель: Ребята, овощи приготовили для нас загадки - слушайте внимательно и отгадывайте правильно!

1 ученик:

Он круглый и красный, как глаз светофора.
Среди овощей нет, красней ...(помидора).

2 ученик:

Никого не огорчает,
А всех плакать заставляет (лук).

3 ученик:

Голова на ножке, в голове горошки (горох)

4 ученик:

Кругла, рассыпчата, бела, на стол она с полей пришла.
Ты подсоли ее немножко, ведь, правда, вкусная (картошка).

5 ученик:

Летом свеженький, зеленый, прямо с грядки прыг на стол,
А зимою я – соленый, и вокруг меня – рассол (огурец).

6 ученик:

С королевой овощей
Подружись ты поскорей!
На столе не будет пусто,
Если вырастет... (капуста)

Воспитатель: Молодцы! Все загадки отгадали. А теперь послушайте, внимательно овощи хотят вам рассказать о себе.

СЦЕНКА: "Реклама овощей".

1.Для детей, их пап и мам

Устроим мы турнир реклам.
Реклам не простых -
Витаминных, овощных.

2. Во саду ли, в огороде
Фрукты, овощи растут.
Мы сегодня для рекламы
Их собрали в зале тут.

3. Для всего честного люда
Реклама есть к любому блюду.
Слушайте внимательно,
Запоминайте старательно!

ЛУК:

Лук зелёный - объединенье!
Он приправа к блюдам.
Ешьте, дети, лук зелёный:
Он полезен людям.
Витаминов в нём не счесть -
Надо лук зелёный есть!
И головки лука тоже
Нам полезны и пригожи!

МОРКОВЬ:

А морковочка - подружка
Дорога и любя.
Ешьте, дети, все морковь,
Очищайте зубы.

ПОМИДОР:

А я - толстый помидор,
Витаминов полный.
Очень долго я расту -
Возраст мой преклонный.
Сначала я зелёным был,
Но август - месяц наступил -
Стал краснеть я день за днём,
Чтобы взяли меня в дом.

4. Ешьте, дети, помидоры,
Пейте сок томатный:

Он полезный, витаминный
И на вкус приятный.

ОГУРЕЦ:

Превосходный огурец
Лежит на рыхлой грядке.
Ешьте, дети, огурцы,
Будет всё в порядке!

КАРТОФЕЛЬ:

Посадили мы картошку
Ещё в мае-месяце.
Выросла она на диво -
И крупна, и так красива!
А картошка - хлеб второй,
Это знаем мы с тобой.
Собирай картошку смело,
Не жалея ты сил для дела!

5.Мы представили сегодня
Вам рекламу для борщей.
Для здоровья и для силы
Ешьте больше ...

ДЕТИ: О – во - шей!

Воспитатель: Действительно, все овощи полезны. Овощи являются источником многих витаминов, необходимых человеческому организму, которые способствуют росту и развитию. Недостаток их, особенно зимой и ранней весной, является одной из причин снижения сопротивляемости организма к различным заболеваниям. **Овощи незаменимы в нашем питании.** Они богаты необходимыми для человеческого организма витаминами (А, В, С, Е...) .Овощи являются наиболее доступным, а иногда и единственным источником витаминов, поэтому они необходимы в нашем ежедневном рационе.

Разминка «Вершки и корешки» (работа с залом).

Воспитатель: Ребята, а теперь давайте немного разомнемся. Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки». Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки». (Воспитатель называет овощи: *огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, баклажан, укроп, редис, петрушка*).

ВЕРШКИ**КОРЕШКИ**

Воспитатель: Какие все молодцы! Ну что нам пора отправляться в путь. (Звук паровоза)

станция «Фруктовая»

Воспитатель: Ребята, кто догадался, на какой станции мы сейчас оказались? Внимательно посмотрите на доску. Назовем эти продукты питания (яблоко, груша, апельсин, мандарин, сливы). Как их можно назвать одним словом? (*фрукты*). Фрукты приготовили нам задание. Но сначала подумаем, как отличить фрукты от овощей? (*фрукты обычно растут в саду, обычно сладкие, кроме лимона*). Фрукты вам необходимы, ведь в них огромное количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, что необходимо для растущего организма. Многие плоды содержат важные минеральные вещества: цинк, медь, калий, железо, нехватка этих элементов часто испытывает детский организм, вследствие чего у ребенка развивается такое заболевание, как анемия. Так же плодовые растения содержат воду, которая не задерживается в организме надолго, выводит из организма различные токсины и продукты обмена веществ.

Игра «Фрукты »

Воспитатель: А теперь мы немного поиграем. Давайте проверим, сможете ли вы определить фрукт на ощупь с закрытыми глазами, и рассказать нам о нём: какого он бывает цвета, какие витамины содержатся в нём? (В корзине лежат разные фрукты)

Воспитатель: Поиграли, а теперь нам пора дальше (звук паровоза).

Ребята, на какой станции мы оказались? Правильно на «Ягодной».

Воспитатель: Ягоды очень полезны и содержат все возможные микроэлементы и витамины. В большинстве ягод преобладающей является лимонная кислота, имеющая кислый, без терпкости вкус. Поэтому при многих заболеваниях, при пониженном аппетите и для утоления жажды, при температуре.

Работа с залом. Фруктовая викторина.

Воспитатель: А теперь проверим, как вы знаете ягоды? Проведём фруктовую викторину.

1. Вареные в воде фрукты и ягоды (Компот)
2. Любимое лакомство медведей. (Малина)
3. Самый кислый фрукт. (Лимон)
4. Самая большая ягода. (Арбуз)
5. Ягода, похожая на шишку. (Ананас)
6. Виноград, высушенный на солнце? (Изюм)
7. Фрукт, похожий на апельсин, но поменьше. (Мандарин)
8. Фрукт, который обожают боксеры. (Груша)
9. Любимый фрукт обезьян. (Бананы.)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сказочный герой нас встречает? (Мальвина) А что она делает? (Собирает ягоды малины и танцует)

Правильно, ребята! Но ягодки здесь не простые, а танцующие, убедитесь в этом сами.

Танец малинки (под музыку Дискотеки Аварии "Калинки-Малинки")

Воспитатель: Внимание! Мы добрались к станции "**Витаминной**", где живут наши друзья – Витамины.

У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: «А», «В», «С», «Д». Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.

Дети посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены (*Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца*). Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины «А», «В», «С», «Д». Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними.

Ученик 1:

Витамин "А":

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.

Воспитатель:

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель:

Витамин «А» живет в оранжевых и красных овощах и фруктах.
В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?
Ответы детей. (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.)

- А сейчас нас встречает следующий Витамин "В"

Ученик 2:

Витамин "В":

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен Я - Витамин "В".

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах он встречается? (свекла, яблоки, груша, бананы, редис).

Воспитатель:

Продолжаем знакомство с витаминами.

А вот ещё один полезный витамин "С".

Ученик 3:

Витамин "С":

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я - Витамин "С". Витамин «С» живет во всем кислом. Меня называют витамином здоровья.

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин? Ответы детей. (*лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат*).

А сейчас нас встречает следующий Витамин "Д".

Ученик 4:

Витамин "Д":

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости, тогда вам нужен Я - витамин «Д». Меня называют витамином солнца.

Воспитатель:

Витамин «Д» в продуктах весьма редко встречается. Богаты витамином «Д» — грибы, крапива, петрушка, сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, рыба, продукты моря.

Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи.

Воспитатель: Итак ребята, давайте повторим, какие продукты содержатся в витаминах А, В, С, D?

Воспитатель: А теперь давайте проверим, правильно ли мы справились с заданием?

Воспитатель:

Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!

Воспитатель: Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужны ЧТО? (*Дети: "Витамины!"*).

Воспитатель:

Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (*показ яблока, мандарина, киви, банана, винограда, груши*). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы нанизаем вот эти нарезанные кусочками фрукты

(показ). Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? (*Ответы детей*). Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших невымытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. (*Дети и воспитатель идут мыть руки*).

(*работа с залом*).

Воспитатель: Пока ребята моют руки, перед приготовлением фруктового шашлычка, расскажите мне ребята, что им потребуется для этого? (стол, помытые фрукты, фартуки, разделочная доска, нож, деревянные палочки)

Воспитатель: Мы с вами побывали в стране Витаминии. Что такое витамины? Скажите, зачем нам нужны витамины? (*ответы детей*)

Воспитатель: Вот и подошло к концу наше путешествие по стране «Витаминии». Я надеюсь, что вы узнали многое для себя полезного и употребляйте больше витаминов!

Предлагаю вам послушать небольшое стихотворение, которое поможет нам не забывать о пользе витаминов для нашего организма:

*С витаминами мы дружим
И здоровыми растем,
Никогда не унываем-
Очень весело живем.
Витаминная семья
Вся очень полезная
Витамины кушайте, -
Папу с мамой слушайте.
Чтобы быть всегда здоровым*

*Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин — винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!
Будьте Здоровы!*

Рефлексия

Воспитатель: Ребята, в самом начале нашего мероприятия мы вам раздали по 2 картинки: улыбающуюся клубничку и грустную грушу. Если вам понравилось наше путешествие, тогда подымите клубничку, а если нет, тогда грушу! Спасибо всем за внимание!

Используемые источники:

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2011/12/02/konspekt-zanyatiya-puteshestvie-v-stranu-vitah><http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/02/17/konspekt-meropriyatiya-puteshestvie-v-stranu-zdorovyaminiyu><http://pandia.org/text/79/086/29626.php>
2. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2011/12/02/konspekt-zanyatiya-puteshestvie-v-stranu-vitaminiyu>
3. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/16/puteshestvie-v-stranu-vitaminiyu>
4. http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandexsearch%3Bweb%3B%3B&ext=&etext=558.PzoM-2sGKhrI9t8wzANGMtWEIaqXJ8xhcRNUqKFtOh4MxyjszrwoHjdHjTFpeIBM3k4m1BDWTCgCRAB4OpmcqfznrK4U4O_dpBGpzbjtReam53-fvliwf88aYorcqPcoCvuIXMebL22kZexgmQWfYW0gd4akXa0F4nSe6ThJggNp3ITHpDYHpwg6gyXebjVWGeNttUUozJDr6pXXvsKh4joAtbGWQiOJWSYcGBg8g88dwKJQuIntX4BLzOmUyfxamotmUsWeoIlki-5GR7A6Q.fd624f432abf8608bd7ab11a1bbe2bd2e04a96e8&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeAjgs2pI3DW9GQoIVjtsoO7iooTyKrIJ6nDKj7aRAxcrsnR7b-N3BrMUqwOnuwsQFDBuLRs1aHbzwypXOk7nYv-pRi2bYsOtVuU9FKGqFz-IHCpM6ZksLC61CJpTnMcihPxlgf64mIRlR0goR_BC9Wg9WwS1XQdTJ7e7_Ll6RzWoVeFES_jbei3_43ajdGdZ2ftifmLjCsnCRFnUl0QBwXAgZf7Oy4Wer9dWqNgPF2qQxqlqItSDZlQ-cfTPMinHtk-fkr3rF8p5r5RzYw5jtmJd9whVIGz_37FBun401LNjIZy_ZTBOKqdjiLuRglncvYL856foyH76usBkhaoaPmyz5vX-PNpa7pOZw9BL0Q4VM8uh79miDf8oq7tY61izfma2XDZ38moxZhi_2KBA5wmNTvJ0Ni4gBMwk7ze7pE8mjes1SILEz_bPdKp5iH51Ms8CZZsNE1jVX6oN3eX63S3vvHBKlmqczTaoAyHpPTmWvIRZ3E_kgD4aEiyWjuDrWenqc2-956usFjBJIoN2gzUZNDN6n-F4eMTWe1ntKvF&data=UlnrNmK5WktYeJR0eWJFYk1LdmtxamVwSmsyOE5RX0hBVVZ6SDduTnduRGpNSEZoVjNXQ2JFSDBvRFF4SWJGNEN6YVU2TFVZbTNnNVMyR1BISUR3YmZ0TDhfYVZ2ZXRIvmVqSDdqUUZ0ZXdmaXlSaFJFQkItDw&b64e=2&sign=47cbc59b3cd15e3a042868bd247b37fc&keyno=0&l10n=ru&cts=1420297758198&mc=5.845440326006474
5. <http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/03/27/puteshestvie-v-stranu-vitaminiya>
6. <http://reftrend.ru/329412.html>
7. <http://ped-kopilka.ru/vneklasnaya-rabota/viktoriny/viktoriny-dlja-shkolnikov-tema>
8. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/10/11/razrabotka-klassnogo-chasa-vitaminy>
9. <http://www.youtube.com/watch?v=7JpTql2Iang>