Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кошки-Куликеевская средняя общеобразовательная школа

Яльчикского района Чувашской Республики»

 Конспект занятия

«Витамины и полезные продукты»

 Воспитатель :Антонова З.П.

*«****Витамины и полезные продукты для здоровья****»*

(образовательная область *«Здоровье»*)

Цель:

• вызвать у детей желание заботится о своем здоровье;

• познакомить с понятием *«****витамины****»*;

• рассказать о пользе **витаминов**, их значении для жизни, взаимосвязи

здоровья и питания.

Задачи:

• учить детей различать **витаминосодержащие продукты**;

• объяснить детям, как **витамины** влияют на организм человека, об их пользе

и значении **витаминов** для здоровья человека;

• помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда

должна быть не только вкусной, но и **полезной**;

• развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный

словарь;

• воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Словарная работа: дегустировать, дегустатор, интервью.

Предварительная работа: выучить с детьми стихи о **витаминах**, приготовить шапочки **витаминов А**, В, С, Д. разучивание физкультминуток.

Материал: иллюстрации: овощей, фруктов; **полезные и вредные продукты питания**; корзина, фрукты, овощи нарезка, шпажки (по количеству детей, микрофон, макет дерева, презентация *«Где живут****витамины****»*, музыкальное сопровождение.

Ход

Организационный момент.

Цель: создать условия для возникновения положительных эмоций, мотивации. Выявить элементарные нравственно-этические нормы.

*(Дети входят в группу)*

Воспитатель: Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: *«Здороваться не будешь, здоровья не получишь»*.

Стук в дверь, входит Незнайка,

Незнайка: Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть.

Воспитатель: Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*. Как вы думаете, в чем разница между *«вкусным»* и *«****полезным****»*? *(Ответы детей)*.

Ребята, а вы знаете, что в **продуктах** есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются *«****витамины****»*? *(Ответы детей)*. А что вы знаете о **витаминах**? *(Ответы детей)*.

- Да, **витамины** оказывают различное влияние на здоровья человека. **Витаминов**

много, но самые главные из них **витамины А**, В, С, Д. Например, **витамин А**

очень важен для зрения. **Витамин** В способствует хорошей работе сердца, а

**витамин** Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире.

**Витамин** С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым,

неподверженным к простудам. Если все - таки простудился, то с его помощью

можно быстрее поправится.

Послушайте, какое стихотворение нам расскажет Артем.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

**Витамины А**, В, С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(Ответы детей)*.

• Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные **продукты**.

Особенно **полезны** сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет,

как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура

• А вот конфеты, шоколад, мороженое, слышишь Незнайка, особенно в больших

количествах очень вредны для здоровья. И **витамины в этих продуктах не живут**.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо

употреблять разнообразную пишу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро

расти.

В исполнении детей прозвучат стихи о пользе **витаминов**.

**Витамин А**

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб **полезен нам**,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего **полезней**,

Хоть противный - надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

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

• Незнайка! Ты попробуй — как решить не хитрую задачу: Что **полезнее жевать**

репку или жвачку?

• После еды многие стараются жевать *«Дирол»* и *«Орбит»*, для того, чтобы

очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень **полезная в ней много витамина**

С и хорошо очищает зубы.

• Я открою вам секрет чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и

не поддаваться болезням, нужно кушать **витамины**. **Витамины**, как солдаты

охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. А сейчас

послушайте в каких **продуктах содержаться витамины А**, В, С, Д.

**Витамин А содержится в продуктах питания**: дыня, морковь, чеснок, капуста,

петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий

перец.

**Витамин В - рис**, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох,

печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных **продуктах — баранина**, говядина,

крабы, моллюски.

**Витамин** С - черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка,

яблоко, кислая капуста.

**Витамин Д - рыбный жир**, свежая зелень, печень трески, говяжья печень,

сливочное масло. Солнышко в своих лучах посылает нам **витамин***«Д»*.

Физкультминутка *«Обжора»*

Один пузатый здоровяк *(округлое движение обеими руками вокруг живота)*Съел десять булок натощак *(выставить перед собой все пальцы)* Запил он булки молоком (изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него,

Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок корту)

Затем барашка он поджарил *(показать указательными пальцами рожки)* И в брюхо бедного направил *(погладить живот)* Раздулся здоровяк, как шар *(изобразить в воздухе большой круг)* Обжору тут хватил удар *(ударить слегка ладонью по лбу)*. Молодцы!

Воспитатель: Предлагаю вам поиграть дидактическая игра *«****Полезно-вредно****»*. Незнайки подарим иллюстрации с **полезными продуктами питания**, а то, что вредно для здоровья спрячем в корзину.

Вспомните и назовите, какими **полезными продуктами** вас кормят в детском саду *(Ответы детей)*.

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают разные **полезные продукты** и сейчас мы будем дегустировать эти **продукты**. Дегустировать - значит пробовать. А человека, который пробует, называют — дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить.

Игра *«Узнай, на вкус»* - дети закрывают глаза, им дают кусочки свежих овощей и

фруктов (огурец, помидор, морковь, капуста, лук, яблоко, банан, мандарин, лимон

и др.) и предложить определить на вкус: *«Что ты съел?»*

Незнайка: Я тоже хочу с вами поиграть в игру *«Совершенно верно!»* Я вам буду

говорить четверостишие о **продуктах**. Если в них говориться о **полезных вещах**,

вы говорите все вместе: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*

А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

• Есть побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно

будешь очень строен и высок.

Дети: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*

• Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис,

строен, стань как кипарис.

Дети молчат

• Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с

маслом, рыбу, мед и виноград.

Дети: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*

• Нет **полезнее продуктов** - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине

всем **полезны витамины**.

Дети: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*

• Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да

в дверь не может проползти.

Дети молчат

• Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь по больше **витаминов**,

с болезнями не знайся.

Дети: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*

Воспитатель: Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать **полезные продукты**. Ребята, я предлагаю вам стать *«садовниками здоровья»*, давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с **продуктами**, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Вопрос: Почему на дереве выросла морковь? Чем **полезно молоко**? Какой **витамин в лимоне**? Какой **витамин в луке**? Какой **витамин в сливочном масле**? Чем **полезен черный хлеб**?

Незнайка: Молодцы! Если все у вас в порядке, начинаем мы зарядку.

Игра *«Как живешь?»* - Незнайка задает вопросы детям, они отвечают и выполняют имитационные движения. Как живёшь?

Вот так! *(Поднимают большой палец вверх)* Как плывёшь?

Вот так! *(Имитируют плавательные движения)* Как бежишь?

Вот так! *(Выполняют бег на месте)* Вдаль глядишь?

Вот так! *(Приставляют руку ко лбу)*

Машешь вслед?

Вот так! *(Машут рукой)*

Ждёшь обед?

Вот так! *(Подпирают щеку рукой)*

Утром спишь?

Вот так! *(Закрывают глаза, складывают ладошки под щеку)*

А шалишь?

Вот так! *(Надувают щеки и хлопают руками по ним)*.

Незнайка: Молодцы!

Воспитатель: Незнайка, наши гости заскучали, я предлагаю поиграть с ними в

игру *«Это я, это я, это все мои друзья!»* А ты Незнайка помогай отвечать

гостям. Если в стихотворении говорится про вас, то хором отвечайте: «Это я, это

я, это все мои друзья!». А если нет - молчите.

У меня к вам есть вопросы,

Отвечайте без ошибок

Отвечайте быстро, просто,

Обязательно с улыбкой.

Воспитатель: Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто мороза не боится,

На коньках летит, как птица?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто поел - и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто, хочу у вас узнать,

Любит петь и танцевать?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие **продукты полезны**, а какие вредные, в наших **продуктах содержатся витамины А**, Б, С, Д. Теперь Незнайка будет кушать только то, что **полезно**, и не будет болеть. Правда, Незнайка.

Незнайка: Конечно, спасибо вам. Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про **полезную еду**, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос *«Да»*, если про **неполезную — отвечайте***«Нет»*.

• Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

-Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

-В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

• Щи - отличная еда, щи - **полезны детям**?

• Мухоморный суп всегда, есть **полезно детям**?

-Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

• Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

-Овощей растет гряда, овощи **полезны**?

-Сок, компот на обед, пить **полезно детям**?

-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

Воспитатель: Лишь **полезная еда**На столе у нас всегда!

А раз **полезная еда -**

Будем мы здоровы? Дети *(хором)*: Да!

Воспитатель: Молодцы! Давайте порадуем свой организм **витаминами**, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, банана, груша и т. д.)*. Я предлагаю вам сделать вкусный и очень **полезный фруктовый шашлычок**. Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать *(Ответы детей)*. Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм *(дети с воспитателем идут мыть руки)*.

Приготовление *«Фруктового шашлычка»*.

Воспитатель: На эти шпажки *(показ)* мы нанизываем вот эти нарезанные кусочки фруктов *(показ)*. В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения. Задает вопросы: Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь, какой фрукт? По окончании работы желаем всем приятного аппетита. Угощают шашлычком гостей.

Рефлексия игра *«Берем интервью»* - воспитатель задает детям вопросы. А затем предлагает детям взять интервью у гостей. Вопросы к гостям и детям:

• Что понравилось сегодня на **занятии**?

• Что узнали нового?

• Что было самым интересным?

• Назови *«****полезные****»* **продукты** для детского организма?

• Назови *«вредные»* **продукты** для детского организма?

• Для чего **полезен витамин А**(зрение?

• Для чего **полезен витамин С**?

• Чем **полезен витамин Д**? *(ноги и руки крепкими делает)*

• Какой **витамин содержится в лимоне**? *(С)*

• В горохе *(В)*

• В рыбе? *(Д)*

• В сливочном масле? *(Д)*

• В морковке? *(А)*

• В луке? *(С)*

• В черной смородине? *(С)*

• В сыре? *(В)*

Молодцы! Я думаю, что вы теперь будете кушать **полезные продукты**, принимать **витамины**, заниматься гимнастикой и спортом, вести здоровый образ жизни и тогда все мы будем здоровыми и сильными. Как говорится в пословице: *«Я здоровье сберегу, сам себе я понемногу!»*

Незнайка: Спасибо, вам ребята я сегодня узнал много интересного и **полезного для своего здоровья**.