

**Конспект непосредственно
образовательной деятельности
*«Витамины едим, здоровыми быть хотим»***

Цель:

- вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье;
- познакомить с понятием «витамины»;
- рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

Задачи:

- учить детей различать витаминсодержащие 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 занятия

1. 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: Здравствуй! 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 пищу, 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 содержатся 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 натошак (*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 говорится 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! (*Машиут 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 заскучили, 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 подтверждаете и отвечаете на вопрос «Да», если про неполезную — отвечаете «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 немых 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.