

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №207 «Ручеек» комбинированного вида**

Конспект непосредственно образовательной деятельности
«Витамины и полезные продукты для здоровья»
(образовательная область «Здоровье»)

**Воспитатель:
Варданянц А.Г.**

Оглавление

Тема	Ошибка! Закладка не определена.
Цель:.....	Ошибка! Закладка не определена.
Задачи	Ошибка! Закладка не определена.
Предварительная работа:	Ошибка! Закладка не определена.
Материал:.....	Ошибка! Закладка не определена.
Ход занятия:.....	3

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 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: 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 сырье 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 разно образную 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 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 посыпает 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 к рту)

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 постараитесь 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 живёшь?» - 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! (*Подтирают 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?
- Фрукты - просто красота! это нам полезно?
- Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки?
- Овощей растет грядка, 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, груши 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.