Конспект непосредственно образовательной деятельности

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

***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: витаминов А Б С Д, овощей, фруктов; полезные и вредные продукты питания; коробочка, фрукты, музыкальное сопровождение.

***Ход***

***1. Организационный момент.***

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

*(Дети входят в группу)*

***Воспитатель:***Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. 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, вношу письмо от Незнайки,***

***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 Егор.

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, 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

\*\*Попробуем — 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».*** иллюстрации с полезными продуктами питания будут у меня , а то, что вредно для здоровья спрячем в коробочку.

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

***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?»

А сейчас 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, пить 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.

***Игра «Как живешь?»****- Воспитатель 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? Воттак!*(Приставляют руку ко лбу)*

Машешь вслед?  Вот так! *(Машут*

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).*

Молодцы!

***Воспитатель****:*я предлагаю поиграть еще  в одну ***игру «Это я, это я, это все мои друзья!»***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*:** Ктоиз вас всегда готов Жизнь прожить без докторов?

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

***Воспитатель:***Ктоне 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:***Ктомороза не боится, На коньках летит, как птица?

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

***Воспитатель****:*Ктоже любит помидоры, Фрукты, овощи, лимоны?

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

***Воспитатель****:*Ктопоел - и чистит зубки Ежедневно дважды в сутки?

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

***Воспитатель****:*Ктоиз вас, из малышей, Ходит грязный до ушей?

*Дети молчат.*

***Воспитатель****:*Ктосогласно 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 каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Теперь мы  будет кушать только то, что полезно, и не будем болеть. Правда ребята.

Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться!

Продолжаем игру? Да.

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!

*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?(укрепляет весь организм)*

*\*\* 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!»