

Сметанина Диана Петровна
воспитатель детского сада
МАДОУ «Детский сад № 97»
г.Сыктывкар

Витамины всем нужны: для здоровья важны

Цель: Знакомство детей с понятием «Витамины», о необходимости их наличия в организме человека; знакомство с полезными продуктами и их значении для здоровья человека.

Задачи:

- Учить детей различать витаминосодержащие продукты;
- Уточнить и расширить знания детей о влиянии витаминов на организм человека, об их пользе;
- Учить называть витамины А, В, С, Д, и в каких продуктах они содержатся;
- Развивать речевую и мыслительную активность;
- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа:

- Рассматривание картин с изображением полезных и вредных продуктов;
- Обращать внимание, что мы кушаем в детском саду.

Демонстрационный материал: карточки с продуктами питания (полезными и вредными), сырые овощи и фрукты, карточки с буквами А, В, С, Д.

Ход занятия

Организационный момент. (Дети входят в группу и встают в полукруг, лицом к гостям)

Воспитатель: Ребята, как много у нас гостей, давайте, поздороваемся. А знаете, что вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

Основная часть

Дети встают в круг, воспитатель предлагает поиграть в игру «Что ты любишь кушать?» (в руках у воспитателя плюшевое сердце)

Воспитатель: - Ребята, скажите, что вы больше всего любите кушать? (дети по очереди отвечают, передавая друг другу сердце)

Воспитатель: - Вы назвали много разных продуктов, которые вы любите употреблять в пищу. Как вы думаете, полезны ли эти продукты? (ответ детей).

- Кто из вас знает, какие продукты называют полезными, а какие вредными? (ответ детей)

- Да, верно, полезные продукты богаты витаминами, а вредные это те, которые не содержат витаминов, а содержат разные химические добавки, заменители полезных продуктов и различные приправы.

- Что будет с человеком если он все время будет есть вредные продукты? (ответы детей: будет болеть живот, заболят зубы, появится лишний вес и т.д.)

- Молодцы! Проходите на свои места, и мы с вами постараемся разобраться в этом.

Воспитатель: - Вам необходимо знать, что организму нужны различные продукты. Особенно полезно есть сырые овощи и фрукты, у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура, белые зубы, блестящие волос. А вот кушать конфеты, шоколад, торт, колбасу, сосиски, мороженное, чипсы, пить колу - очень вредно для здоровья.

Воспитатель: - Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д) Витамин **А** (показываю букву А) - полезен для зрения, витамин **В** - способствует хорошей работе сердца, витамин **С** - спасает от простуд, витамин **Д** - делает наши руки и ноги крепкими.

- А сейчас послушайте стихи про витамины (рассказывают дети)

Витамин А

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

Воспитатель: - В каких продуктах содержится витамин А? (морковь и морковный сок) А еще вот в каких (показываю картинки продуктов) перец, дыня, персик, абрикос, хурма, томат, зелень, молоко, морковь, чеснок, капуста, петрушка, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В

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

- **Воспитатель:** - В каких продуктах содержится витамин В? (овсянке, черном хлебе) А еще вот в каких продуктах: яйцо, гречка, капуста, творог, сыр, мясо, рис, изюм, фасоль, рыба, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, салат.

Витамин С

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

Воспитатель: - В каких продуктах содержится витамин С? (апельсин, лимон) А еще вот в каких продуктах: редис, мандарин, земляника, зелень, огурец, яблоко, арбуз, черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, кислая капуста

Витамин Д

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

Воспитатель: - Где встречается витамин Д? (рыбий жир). А еще вот в каких продуктах: кефир, сметана, йогурт, сливочное масло, рыба.

Физкультминутка «Есть у нас огород»

Есть у нас огород
Там морковка растёт,
Вот такой вышины, (встают на носочки, тянутся вверх)
Вот такой низины, (сажаются на корточки)
Вот такой ужины, (показывают руками)
Вот такой ширины, (показывают руками)
Ты морковка поспеши
С нами вместе попляши.
(Круговые движения руками)
(Руки тянут вверх)
(Приседают)
(Руки сводят вместе ладошками вперед)

(Руки в стороны)

(Прыжки на правой ноге)

(Прыжки на левой ноге)

Воспитатель: - Ну, что же немного поразмялись? А теперь мы поиграем в игру "Продукты вредные и полезные" (дети делятся на 2 команды). Вот у меня 2 корзинки. В одну корзинку первая команда будет собирать вредные продукты, в другую, вторая команда – полезные. (В углу стоит небольшой «Магазин» с продуктами)

В конце игры проверяем корзинки.

Воспитатель: - 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. А сейчас мы будем играть в игру «Дегустатор». Дегустировать — значит пробовать. А человека, который пробует, называют — дегустатор.

Дети закрывают глаза, им дает кусочки свежих овощей и фруктов (огурец, помидор, морковь, банан, мандарин, перец болгарский) и предложить определить на вкус: «Что ты съел?»

Воспитатель: - Молодцы ребята, отличные дегустаторы. А теперь встали, немного подвигаемся.

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*).

Воспитатель: - Ребята, вы теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные, где содержатся витамины А, Б, С, Д. И я хочу проверить, насколько. Поэтому предлагаю поиграть в игру «Вредно-полезно»: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «Да», если про вредную, то 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 растёт 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, ребята! Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах и овощах (показ яблока, банана, грушу, мандарин, огурец, помидоры). Я предлагаю вам с родителями приготовить вкусный и очень

полезный «Витаминный салат». Но прежде, чем приступить, что необходимо сделать? (*Ответы детей*). Конечно, помыть руки, надеть фартук и колпак.

Родители с детьми готовят салаты (соблюдая технику безопасности) и пробуют.

Рефлексия

Воспитатель: - Ребята, что понравилось сегодня на занятии? Что узнали нового? Что было самым интересным? Назови *«полезные»* продукты для детского организма? Назови *«вредные»* продукты для детского организма? 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)

Итак, витаминов ребята очень много, но самые полезные из них А, В, С, Д. Без них человек не может жить.