

ТЕМА: «ВИТАМИНЫ НАМ НУЖНЫ - ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ ВАЖНЫ».

Тема: «Витамины нам нужны - для здоровья всем важны».

Конспект подготовила воспитатель: Пономарёва Людмила Николаевна
группа: «Колокольчики»

Цель: познакомить детей с понятием «витамины», главными источниками витаминов – фруктами, овощами и ягодами, и их значением для организма.

Задачи: сформировать у детей представление о том, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении для здоровья человека;

*рассказать о полезных продуктах, в которых содержатся витамины,

*развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

* воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа:

1) Рассматривание иллюстраций, муляжей, натуральных овощей, фруктов и ягод.

2) Разгадывание загадок о фруктах, овощах, ягодах;

3) Рисование по трафарету и раскрашивание овощей, фруктов и ягод;

4) Дидактические игры: «Что где растёт?»; «Разложи на группы»; «Отгадай по описанию» и т.д.

5) Составление рассказа описания по плану.

6) Чтение художественной литературы: Л.Толстой «Корешки или верхки»; По Я. Понясову «Хитрый огурчик»; Л. Толстой «Косточка»; В Сухомлинский «Внучка старой вишни».

Материалы:

1) Иллюстрации с изображением фруктов, овощей, ягод.

2) Муляжи и натуральные овощи, фрукты и ягоды.

3) Карточки к дидактической игре.

4) Корзина.

Ход занятия:

I. Организационный момент:

(Звучит песенка Красной Шапочки из кинофильма «Красная шапочка и серый волк»).

-Ребята, слышите? Какая замечательная песенка. А кто же её поёт?
(ответы детей)

II. Основная часть:

Красная Шапочка: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Красная Шапочка. У

меня есть любимая бабушка, она старенькая и часто болеет. Вот и сейчас она простудилась. Не рассказывает мне сказки, не вяжет чулочки, не печёт пироги, а всё время чихает, охает и ахает. Когда бабушка болеет, мы с мамой приносим ей гостинцы. Что бы ей собрать в гостинец на этот раз, чтобы она поскорее выздоравливала? Как ей помочь?

- Думаю, Красная Шапочка, что мы с ребятами сможем тебе помочь собрать полезный и вкусный гостинец для бабушки. Правда, ребята?

Красная Шапочка: Буду очень благодарна.

- Действительно иногда бывает так, что люди болеют, но надо стараться быть здоровыми. Если вы хотите быть здоровыми, веселыми, крепкими, работоспособными, если хотите бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо: заниматься зарядкой, гулять на улице, кушать больше полезных продуктов.

- Ребята, какие полезные продукты вы знаете? (ответы детей).

- Почему мы называем их полезными? (ответы детей).

- Да действительно ягоды, овощи и фрукты – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый фрукт, ягоду, овощ и погаснет, но не пропадет, с его помощью в каждой ягодке, в каждом фрукте, в каждом овоще возникнут необходимые витамины.

- Давайте поиграем в игру «Подарки Красного солнышка». (дети отгадывают загадки и выкладывают на солнечные лучики отгадки-подарки.)

В летнем солнечном саду
Зреют фрукты на виду.
Только нужно не лениться,
Отгадать их потрудиться.

Далеко на юге где – то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий ... (**ананас**).

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус – кислейший он,
А зовут его ... (**лимон**).

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин –
Это спелый ... **(апельсин)**.

Близнецы на тонкой ветке,
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... **(виноград)**.

Все о ней боксеры знают,
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ... **(груша)**.

Вот стручок – огромный дом,
Поселились братцы в нем.
Каждый братец – скоморох,
А стручок этот - ... **(горох)**.

Под землей живет семья:
Папа, мама, деток тьма.
Лишь копни ее немножко –
Вмиг появится ... **(картошка)**.

Спит на грядке под листом,
Да еще храпит притом.
Видит пятый сладкий сон
Лежебока - ... **(патиссон)**.

Наш лиловый господин
Среди овощей один.
Он французский граф де Жан,
А по-русски - ... **(баклажан)**.

Кто разлегся среди грядки,
Кто играть не любит в прятки?
Вот Емеля – простачок,
Белобокий ... **(кабачок)**.

Что за скрип, что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,

Если я(**капуста**)

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней ...(**помидора**)

-Солнышко помогает нашим фруктам, ягодам, овощам поспеть. Давайте и мы с вами немного отдохнём и представим, что мы все одно большое солнышко. (Дети берутся за руки, образуют большой круг, выполняют команды педагога. Вытянули ручки-лучики вверх, дотянулись, обняли друг друга и т.д.

-Молодцы, ребята. А теперь, закроем глаза, вместе скажем: «Красное солнышко ярко светит, нам подарки принеси». (педагог выносит разнос с овощами, фруктами и ягодами).

-Вот посмотрите на это блюдо – здесь собрались разные овощи, ягоды и фрукты. А вот корзины, в которых живут витаминные продукты. (педагог рассказывает и раскладывает продукты по корзинам в зависимости от содержания витаминов)

Первая корзина-Витамин А: полезен для кожи, зрения, зубов, костей и встречаюсь в моркови, свекле, картофеле, красном сладком перце, красном томате, зеленом луке.

Вторая корзина-Витамин В: укрепляет организм, необходим для работы нервной системы, встречаюсь в капусте, моркови, кукурузе, банане, груше, гранате, тыкве, зеленом горошке, землянике, луке.

Третья корзина-Витамин С: закаливает организм, оказывает благоприятное действие на зубы и кости, встречается в апельсинах, мандаринах, лимоне, смородине, клюкве, капусте, облепихе, малине, рябине, шиповнике, землянике, киви, лимоне, чесноке.

-Вот и разбежались все продукты по своим корзиночкам. А корзинка Красной Шапочки ещё пуста, так давайте каждый из вас положит в корзинку тот гостинец для бабушки, который он считает самым полезным и назовет нам витамин, который в нём содержится. (ответы детей, например, «Я кладу морковь – это овощ, в ней содержится витамин А, он полезен для зрения, кожи, зубов и костей).

-Молодцы ребята, как много витаминных гостинцев вы приготовили для бабушки.

Красная Шапочка: Какие вы умные ребята, теперь и я знаю про полезные витаминные продукты, и всегда буду приносить их бабушке, чтобы она не болела.

-А ещё Красная Шапочка, наши ребята расскажут тебе, что ты можешь

приготовить из этих продуктов для бабушки. Правда, ребята?

-Скажите ребята, что можно приготовить из овощей? (ответы детей).

-Что можно приготовить из фруктов? (ответы детей).

-Что можно приготовить из ягод? (ответы детей).

-Молодцы ребята! Сколько полезных и вкусных блюд назвали. Ваши мамы, участвуя в «Неделе здоровья», принесли нам много замечательных вкусных, полезных, витаминных рецептов. Сегодня мы попробуем приготовить витаминные напитки по их рекомендациям.

Игра: «Витаминные напитки».

-Мальчики- силачи будут готовить сок из апельсинов, мандаринов, лимонов. А девочки-красавицы приготовят ягодный морс. (дети готовят витаминные напитки, угощают друг друга).

-Вкусные напитки у нас получились? Давайте и бабушке нальём наши напитки, пусть быстрее выздоравливает.

III. Заключительная часть:.

-Ребята, давайте ещё раз напомним Красной Шапочке всё, что сами узнали на занятии о витаминных продуктах. (ответы детей).

Красная Шапочка: Большое спасибо вам ребята, от меня и моей бабушки. А вот вам гостинцы из нашего сказочного леса. (Дарит детям грецкие орехи). Орехи тоже очень полезный продукт.

- Спасибо Красная Шапочка. Но о том, чем богаты разные орехи мы узнаем на следующем занятии.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М. М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010г.;
2. Безруких М. М., Т. А. Филиппова. «Разговор о правильном питании», Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011;
3. Доскин В.А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка». – М.: Просвещение, РОСМЕН, 2006г.;
4. Зверева О.Л. «Родительские собрания в ДОУ» методическое пособие – М.: Айрис – пресс, 2007г.;
5. Крылова Н.И. «Здоровье, берегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги, занятия». – Волгоград 2006 г.;
6. Лидия Дружинина «Энциклопедия детского питания от рождения до школы», Издательство: ОЛМА-ПРЕСС Звездный мир 2004 г.;