

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ»**



Составила:
Устинова Н.В.
Воспитатель ПКК

Витамины и вкусны
И полезны и важны
Только помните друзья,
Их без меры есть нельзя
Должен доктор рассказать
Как их нужно применять

Цель: Познакомить с понятием «Витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах в которых содержатся витамины и их значение для здоровья человека.

Оборудование для занятия «Витамины и здоровый организм»:

- Картинки с овощами и фруктами.
- Карточки с обозначением витаминов А, В, С, Д.
- Коробочки от витаминов.
- Костюмы «витаминов», «Заболеюкина», «Деда Витаминоеда».
- Карточки с изображением человека, 4 разноцветных карандаша.
- Вазы, корзина, муляжи овощей и фруктов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Воспитатель: Сегодня к нам в группу пришел новый мальчик – Максим Заболеюкии.

Познакомьтесь с ним ...

Максим, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя какая-то странная – Заболеюкин.

Заболеюкин: А мне нравится моя фамилия, потому, что мне нравится все время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денек опять приду и опять заболею.

Воспитатель: Ну Максим, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся знающими. И вообще дома скучно сидеть, поиграть не с кем!

– Ребята, а вы любите болеть?

– Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомните один секрет. Хотите знать какой?

Дети: Да, а какой секрет?

Воспитатель: Если ты хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день принимай витамины.

Заболеюкин: А что такое витамины?

Воспитатель: Садись рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны каждому организму для усвоения пищи. Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным болезням, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым и грустным ...

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листок ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. Витамины обозначают

буквами «АВСД». Количество, поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времен года.

– Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?

Дети: Летом, осенью.

Воспитатель: Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Витамины и вкусны и полезны и важны. Только помните, друзья, их без меры есть нельзя, должен доктор рассказать, как их нужно принимать. Их нужно употреблять в определенных дозах (1-2 таблетки в день.) Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Наша промышленность выпускает витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять, как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья, добавлять витамины к пище (показать коробочки от витаминов). Витаминов много, но самые главные витамины «А», «В», «С», «Д» (показать эти буквы на листе)

Разучим стих:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С, Д.
Витамины – просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень нужны нашему организму.

(Выходят дети с шапочками на головах)

Витамин А:

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

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке, тыкве, абрикосах.

Витамин В:

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Самый вкусный и приятный
у ж конечно сок томатный
Витаминов много в нем,
Мы его охотно пьем.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в в черном хлебе, в грецких орехах, луке, помидоре, щавеле.

Витамин Д:

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

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе, картофеле, петрушке, крапиве.

Витамин С:

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Но, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах (в лимонах, апельсинах, киви, черной смородине).

Все хором:

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения,
В этом нет сомнения!

(Загадку загадываю детям):

Ты попробуй-ка решить нехитрую загадку: что полезнее жевать репку или жвачку?

А теперь поработаем на листочках, где нарисован человек. И вы должны показать влияние витаминов на различные части тела (организма) человека Красным карандашом провести дорожку от витамина «А», желтым – от витамина «В», зеленым – от «С» и синим – от «Д».

Вопросы для закрепления и систематизирования представленного материала:

- Какие названия витаминов вы уже знаете?
- В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?
- Для чего нужны эти витамины?
- Для чего особенно важен витамин «А»? «В»? «С»? «Д»?
- Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?
- Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Игра: «Разложи овощи и фрукты»

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что же у меня лежит в корзине?! Давайте заглянем в нее! *(Овощи и фрукты)*. Скажите, что можно приготовить из фруктов? *(Сварить компот, фруктовый салат, запечь в духовке, есть с мороженым)*. Молодцы!

Что можно приготовить из овощей? *(Сварить, потушить, сварить борщ, щи, сделать котлеты)*. Я предлагаю разложить овощи и фрукты в разные тарелки.

У нас отлично получилось! А теперь посмотрите инсценировку «Дед Витаминоед».

Автор: Жили-были бабушка и дедушка и был у них большой огород, много чего там росло. Дети, а что растет на огороде? *(Ответы детей: капуста, морковь, свекла, репа, укроп...)*. Вот как-то раз захотелось дедке с бабкой зеленого лучка. Взял дед корзинку и пошли они с бабкой в огород. Не успели они подойти к забору огорода, как перед ними встал дед-Витаминоед. Испугались дед и баба.

Дед и баба: Ой, ой, ой...Кто такой?

Дед Витаминоед:

Я великий Витаминоед,
Ем витамины на ужин и обед.
Мне без них нет жизни никакой,
Поищите лучше огород другой!

Бабка: Как же быть? Нам без овощей не жить!

Дед: Давай попросим Витаминоеда, может быть он добрый и пропустит нас в огород.

Бабка и дед (хором): Витаминоед, миленький, пропусти нас в огород. Ведь это мы, с ребятами лук сажали, трудились.

Витаминоед: Вы и ваши ребята такие крепкие, сильные, щечки румяные. А я такой несчастный, ем витамины целыми днями, жевать устал. А все такой же хиленький, слабенький, ложка из рук падает. Помогите мне.

Дед: Поможем, ребята? Мне-то все ясно. А вы догадались почему он таким стал?

Бабка: Что ему нужно сделать, чтобы стать здоровым и сильным, кроме того, что есть витамины?

Дети: Делать зарядку, заниматься спортом, закаляться.

Физкультминутка «Лягушата»

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет
Всем друзьям физкультпривет!

Витаминоед: Спасибо ребята, дедушка и бабушка. Я понял, что нужно делать, чтобы быть сильным и здоровым. Теперь я буду делать зарядку, заниматься физкультурой и есть свои любимые витамины.

Без витаминов жить нельзя!
Они надежные друзья.
Они спасают от болезней:
Простуды, гриппа и хандры.
Нет ничего вкусней, полезней,
Чем овощи и фрукты.

Воспитатель: Ну что, Максим Заболейкин, ты теперь будешь закаляться, есть витамины, делать зарядку?

Заболейкин: Теперь я не хочу болеть и буду закаляться.

Воспитатель: А сейчас я начну, а вы завершайте, хором дружно повторяйте:

Чтоб здоровым, чистым быть надо руки ... *(с мылом мыть)*
Здоровье в порядке, спасибо ... *(зарядке)*
Ежедневно закаляйся, водой холодной ... *(умывайся)*

Не болеет только тот, кто здоров и любит ... *(спорт)*

Защититься от ангины нам помогут ... *(витамины)*

Воспитатель: А сейчас послушайте песню про здоровый образ жизни «Если хочешь быть здоров». А я угощу всех витаминами ...

(В конце занятия раздаю витамин «С», для укрепления здоровья)