Автор работы: Шевелева Юлия Михайловна

Инструктор по ФИЗО МДОУ № 5

«Страна Витаминия »   
  
**Программное содержание:**

* Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни: правильном питании, занятии спортом.
* Закрепить и обобщить знания о витаминах А.В.С.Д.
* Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
* Воспитывать у детей культуру питания.
* Индивидуальная работа с Вероникой Х. -активизировать работу на занятии.

**Предварительная работа:** беседы о витаминах, загадывание загадок, чтение произведений по теме. Д\и «Угадай по вкусу», «Полезно - вредно», «Витаминные домики».

**Оборудование**: Мультимедийная презентация , запись с энергичной музыкой (Физминутка).

**Ход непосредственно образовательной деятельности:**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята, я очень рада вас сегодня видеть такими здоровыми и красивыми. А с каким настроением вы сегодня пришли в детский сад?

**Дети:** С хорошим, весёлым … !

**Воспитатель:** Покажите мне ваше хорошее настроение, улыбнитесь. А теперь, посмотрите сколько гостей к нам пришло, давайте с ними поздороваемся и подарим им свои улыбки.

( За дверью стук, грохот и стоны - входит Незнайка)

**Воспитатель:** Ой, ребята кто это?

**Незнайка:** Я Незнайка из солнечного города.

**Воспитатель:** Незнайка, а что с тобой случилось, почему ты такой грустный.

**Незнайка:** Да что-то настроения нет, ни хочется мне не озорничать, не хулиганить.

Хочется всё время спать, лежать на своём любимом диванчике. Я даже со своими друзьями малышами гулять не хочу.

**Воспитатель**: А ешь ты с аппетитом?

**Незнайка:** Нет у меня аппетита! Я даже килограмма конфет не могу съесть – не хочу и всё.

**Воспитатель:** Так, всё ясно! У тебя дорогой Незнайка , нехватка витаминов.

**Незнайка:** А что это такое?

**Воспитатель**: Ребята как вы думаете, что такое витамины?

- Витамины это полезные вещества, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым, здоровым, активно двигаться, они помогают расти и развиваться.

- Если витаминов не хватает- то, что бывает?

- Да человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким как ты сейчас. Это называется - авитаминоз.

**Незнайка:** А где же взять эти ваши витамины?

**Воспитатель:** Ребята давайте попробуем помочь Незнайке и расскажем ему про витамины. Я приглашаю вас в гости в страну Витаминию.

- Какие витамины вы знаете? ( А.В.С.Д.)

- Первая остановка на нашем пути витамин А (слайд )

– Расскажу Вам, не тая, как полезен я друзья!  
 Я в морковке и в томате, в тыкве, в персике ,в салате.  
 Съешь меня и подрастёшь, будешь ты во всём хорош!  
 Помни истину простую: лучше видит только тот,  
 Кто жуёт морковь сырую, или пьёт морковный сок.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.

- В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

- Отгадайте мои загадки и узнаете.

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)

Семьдесят одежек  
и все без застежек  
(Капуста)

Золотая голова - велика, тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка.  
(Тыква)

- Но есть у витамина « А» секрет: Чтобы он хорошо усвоился в организме , его обязательно нужно употреблять с молочными продуктами, например со сметаной или йогуртом.

**Незнайка:** А я знаю зарядку для глаз, следите глазами за моей рукой.

Ослик ходит, выбирает, что сначала съесть - не знает.

Наверху созрела слива, а внизу растёт крапива.

Слева – свёкла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква.

Снизу – свежая трава, сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог (зажмуриться)

И без сил на землю лёг (поморгать глазами).

**Воспитатель:** А теперь отправимся в гости к витамину «В»(слайд)  
  
Рыба, хлеб, яйцо и сыр, мясо птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи – вот для вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я, много пользы от меня!  
очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,  
Чёрный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Если вы хотите быть сильными иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен   Я - Витамин "В".

Этот витамин даёт человеку энергию.

- Отгадайте загадки, в каких продуктах содержится витамин «В».

Желтая лампочка висит.   
Скушать нам ее велит.   
 ( Груша)

Красная мышка  
С белым хвостом  
В норке сидит  
Под зеленым листом.  
 (Редиска)

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
 (Банан)

**Воспитатель:**Наше путешествие продолжается и нас уже встречает витамин « С» (слайд).  
Самый вкусный витамин.

Землянику ты сорвёшь – в ягодке меня найдёшь.  
Я в смородине, в капусте, в яблоке живу и в луке.  
Я в фасоли и картошке, В помидоре и горошке!

От простуды и ангины помогают апельсины  
Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен - Витамин "С".   
Ещё его называют витамином здоровья.

Попробуйте отгадать загадки, о продуктах в которых есть витамин «С».

1.Желтый цитрусовый плод   
 В странах солнечных растёт.  
 Но на вкус кислейший он,  
 А зовут его ... (лимон).

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

3.Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (киви)

Воспитатель: Последняя наша остановка Витамин « Д»

Я полезный витамин, Вам друзья необходим!  
Кто морскую рыбу ест, тот силён как геркулес.

Если рыбий жир полюбишь, силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце, в масле в сыре, в молоке.

Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости, тогда вам нужен - витамин «Д» (слайд).

Меня называют витамином солнца.

А где содержится витамин «Д» отгадайте сами:

Ты весь мир обогреваешь,   
Ты усталости не знаешь,   
Улыбаешься в оконце,   
И зовут тебя все… (солнце)

Землю пробуравил,   
Корешок оставил,   
Сам на свет явился,   
Шапочкой прикрылся (гриб)

Блещет в речке чистой   
 Спинкой серебристой. (рыба)

**Незнайка:** Ребята я так много узнал интересного, приобрёл новых друзей-  
 это витамины А.Б.С.Д.

- А я вот ещё знаю, что нужно спортом заниматься, чтобы быть сильными и здоровыми. А вы любите спорт?

*Физминутка. ( Выполняется под музыкальное сопровождение) «Делаем зарядку»*

**Воспитатель:** Количество поступающих витаминов в наш организм, зависит от времени года.

Ребята как вы думаете в какое время года мы больше всего?

- Правильно летом и осенью витаминов в пищевых продуктах больше.  
а в другое время года- зимой и весной, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах их можно покупать в аптеке. Все вы их видели и пробовали.

**Незнайка:** О-О… Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! И весь мой этот, ну как его там.. а-а… Как он там называется, я забыл.

**Воспитатель:** Ребята давайте напомним Незнайке, то состояние сонливости, вялости, плохого настроения , с которым он к нам пришёл.

**Дети:** Авитаминоз.

**Воспитатель:** Ребята что мы должны делать , чтобы избежать авитаминоза?

**Дети:** Больше употреблять в пищу продуктов содержащие разные витамины, больше бывать на солнце , на свежем воздухе, заниматься спортом.

**Воспитатель:**

Каждый твердо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Чтоб расти и развиваться,   
Нужно правильно питаться.   
Всухомятку не таскать,   
Витамины потреблять!   
Вот тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить.  
И запомните здоровье   
В магазине не купить.

**Незнайка**: Спасибо вам , ребята, я узнал , что бывают продукты не только вкусные, но и полезные. Поспешу я скорее к своим друзьям Малышам и расскажу им всё что узнал от вас про витамины. А вам от меня в благодарность угощения.

( Дети получают угощения, прощаются с Незнайкой)