Занятие по ЗОЖ на тему «Витамины для здоровья»

образовательной деятельности в режиме дня

7 – го года жизни

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье через ознакомление детей с основами правильного питания.

Задачи:

1. Учить детей, осознано подходить к своему здоровью.
2. Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. Закрепить знания детей о Витаминах, их обозначении и пользе для организма человека.
4. Развивать внимание, мышление, активный и пассивный словарь детей.
5. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: Беседа с детьми о здоровье, полезных и витаминосодержащих продуктах.

Материал: Плакат, Чудо – дерево, фломастеры, карточки с продуктами и с обозначением витаминов;

Ход занятия:

Организационный момент дети стоят в полукруге.

* Ребята встанем все в круг, дружно за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся (раздается сигнал).

**Воспитатель:**

* Ой, что это? Да это же на компьютер пришло голосовое сообщение. Откроем? (Мы жители страны Лимпопо взываем о помощи. У нас возникла проблема. У всех жителей страны заболели животы. Причем мы не можем понять, от чего они заболели, ведь мы ели только вкусную пищу, пирожные, чипсы, конфеты, торты, пили пепси – колу. Помогите нам разобраться в этой проблеме и выздороветь).
* Что же делать?
* Ребята как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда?
* Ну что, поможем жителям страны Лимпопо?

**(Ответы детей)**

* Тогда давайте мы с вами откроем в нашей группе «Научную лабораторию» станем ученными, попробуем решить проблему страны «Лимпопо» поможем выздороветь её жителям. Наденьте белые халаты, лаборатория открыта.

**Воспитатель:**

* В стране «Лимпопо» ели только вкусную пищу, как вы думаете, в чем разница между вкусной и здоровой пищей?

**(Ответы детей)**

* Посмотрите на плакат, что вы на нем видите? Обведите все полезные продукты зеленым маркером. Почему вы не обвели торты, пирожные, конфеты? **(Ответы детей).**
* Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит**? (Ответы детей).** Зачем человеку еда? **(Ответы детей).**
* Господа ученые сейчас я вам буду читать стихотворение, если я буду рассказывать о полезных веща, вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно». Если нет, то молчите. Готовы.

**(Ответы детей)**

* 1. Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. (дети молчат)

* 2. Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. (дети отвечают)

* 3. Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. (дети молчат)

4. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины.  (дети отвечают)

5. Наша Лиза булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да в дверь не может проползти. (дети молчат)

6. Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!  (дети отвечают)

* Правильно, чтобы с болезнями не знаться надо правильно питаться и мы с вами сварим сейчас вкусный компот.

**Речь с движением «Компот»**

В сад с друзьями мы пошли, *Дети ходят по кругу или по помещению.*

Фруктов много там нашли.

 Сливы, груши мы сорвали, *Поочередно тянутся вверх правой и левой руками.*

Яблоки все отыскали. *Наклоняются вниз.*

 Фрукты мы с друзьями мыли, *Имитация движений.*

 Их в кастрюлю положили.

Варим вкусный мы компот, *Одной рукой «держат кастрюлю», вто­рой — «перемешивают ложкой в ка­стрюле компот».*

С нами кто его попьет? *Смотрят направо-налево.*

Всем нальем мы, не стесняйтесь, *«Наливают компот», качают головой.*

Подходите, угощайтесь! *Машут в направлении к себе одной, а за­тем другой рукой.*

* А теперь давайте сядем все в кружок 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 разных болезней.
* У витаминов есть имена. Какие витамины знаете вы? **(Ответы детей)** Найдите обозначения витаминов на столе.
* А вы знаете, где живут витамины? ***(Ответы детей).*** Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.
* Как вы думаете, для чего нам нужен витамин **А**. (Чтобы у нас были всегда зоркие здоровые глаза нужно кушать витамин **А)** (Предложить ребенку провести дорожку красным фломастером).
* А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? *(****Ответы детей****).* Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.
* Паша, что ты знаешь о витамине А?

**Говорит ребенок:**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

* А еще что бы сохранить здоровыми свои глаза, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз.**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

* Ну что господа ученые продолжим разговор о витаминах. Для чего мы едим продукты с витамином **С**? (Для того, чтобы наш организм был как крепость, не позволял микробам заразить нас болезнями очень нужен витамин **С**). (Предложить ребенку провести дорожку зеленым фломастером). Он живет во всем кислом.
* Как вы думаете. в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? ***(Ответы детей).*** Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.
* Степа, а ты что знаешь про витамин С?

**Говорит ребенок:**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

 Ну, а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

* Давайте вспомним еще один витамин. Его зовут, витамин В. Как вы думаете, для чего нам нужен витамин В? **(Ответы детей) (Он помогает работать нашему сердцу).** (Предложить ребенку провести дорожку оранжевым фломастером).
* В каких продуктах можно найти витамин В**? (Ответы детей) (молоко, мясо, хлеб, кукуруза, орехи, горох).**
* Степан, расскажи нам про витамин В**.**

**Говорит ребенок:**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

* Рассмотрим еще один витамин Д.
* За работу каких органов человеческого тела отвечает витамин Д? **(Ответы детей).** (Он делает наши руки и ноги крепкими). (Предложить ребенку провести дорожку синим фломастером).
* В каких продуктах его можно найти? **(Ответы детей).** (рыбий жир, молоко, яйца, сливочное масло, солнышко).
* Саша расскажи, что знаешь о витамине Д?

**Говорит ребенок:**

 Рыбий жир всего полезней.

 Хоть противный – надо пить

 Он спасает от болезней,

 Без болезней – лучше жить!

* Но крепкими и здоровыми наши руки и ноги делает не только витамин Д, но и зарядка.

ФИЗМИНУТКА

**Речь с движением «Полезные продукты»**

Чтобы сильными расти, *Дети сжимают кулаки и сгибают руки в локтях («силачи»).*

Не болеть, не простужаться, *Качают головой*

Надо спортом заниматься, *Сжимают кулаки и сгибают руки в лок­тях.*

Надо правильно питаться. *Имитируют движения (подносят ложку ко рту).*

Фрукты, овощи, орехи, *Дети загибают или разгибают пальцы на руке,*

 Мясо, рыба, молоко, *перечисляя полезные продукты*

Творог, каши, сыр и яйца –

С ними вырастем легко! *Встают на носочки, поднимают руки и тянутся вверх, опускают руки через сто­роны на пояс и становятся на всю ступню.*

* Господа ученые, сейчас я предлагаю вам стать садовниками здоровья. Давайте вырастим чудо – дерево, с полезными продуктами и отправим его в страну Лимпопо с пожеланием быстрее выздоравливать.
* Посмотрите на столе карточки с продуктами, выберите полезные и повесьте на чудо – дерево. (На столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево).
* Почему на дереве выросла морковь?
* Чем полезно молоко?
* Какой витамин в апельсине?
* Почему выросли орехи?
* Какие овощи и фрукты защищают нас от вредных микробов?

 Вот так чудо – дерево получилось

 Полезными плодами она расцветилось

 Мы запомним навсегда

 Для здоровья нам нужна

 Витаминная еда.

* Я думаю, увидев наше чудо – дерево жители страны Лимпопо научатся правильно питаться и выздоровеют.
* Ну что, господа ученые, мы помогли решить проблему страны Лимпопо?
* Тогда Наша Научная лаборатория закрывается мы снимаем халаты и становимся снова детьми.
* Ребята, как мы сегодня помогли решить проблему страны «Лимпопо»?
* Что полезного вы узнали для себя?