**Конспект занятия «Даёт силы нам всегда витаминная еда»**

**(подготовительный возраст)**

Ст. воспитатель Максимова Е.В.

**Программное содержание:**

1.Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

2. Закрепить знания детей о рациональном питании, о правилах питания

3.Воспитывать у детей сознательное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровыми.

**Методы:**

1. Игра «Хорошо- плохо**»**
2. Игра «Я еду на север»
3. Беседа
4. Работа со схемами

**Материал:**

Карточки-символы, письмо с запиской от Хрюши, магнитофон, слайды, картинки продуктов для коллажа, клей, лист ватмана.

**Ход занятия**

- Дети сегодня к нам пришли гости. Давайте посмотрим на них, поздороваемся.

-Ребята вы любите играть? Давайте, поиграем. Я еду на север и беру с собой молоко (ответы детей).

- Ребята, я сегодня пригласила к нам Хрюшу из передачи «Спокойной ночи, малыши». Воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка: «Здравствуйте ребята и Елена Васильевна. Извините меня, пожалуйста. Я не могу в гости к вам приехать, у меня болит живот».

- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей).

- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезна.

**Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Что вы любите есть больше всего?

Ответы детей: сладости, фрукты, макароны и т.д.

- Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить)*.

Пища дает нам силу для работы и движения, с ней мы получаем все необходимые вещества для роста.

Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

Чтобы быть здоровым, надо употреблять и растительную пищу, и животную одновременно. Например: мясную котлету вместе с гречневой крупой.

- А вы знаете чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества **витамины.**

- Кто знает для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами **А, В, С, Д.** (*показываю на компьютере)* Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин **А**  – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Витамин **В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин **С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Если в пище мало витамина С, то человек быстро устает, чаще болеет.

Витамин **Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

У многих из вас есть любимые блюда, но не забывайте одного: чтобы быть сильным и здоровым, надо питаться разнообразной пищей.

**Физкультминутка.**

Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)

А теперь ее потянем (имитация движения)

И из репы кашу сварим (имитация еды)

И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Сейчас мы с вами эти правила вспомним.

1. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья ( обязательно : овощи, фрукты)
2. Есть надо медленно. Почему?
3. Пищу нужно хорошо прожевывать. Для чего (только хорошо пережеванная пища быстро усваивается в желудке и приносит больше пользы)
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пиши не разговаривать. Почему?

7.Нужно завтракать, обедать и ужинать в одни и те же часы. (Тогда желудок привыкнет приниматься за работу в определенное время. Это значит, что пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.)

- Мы с вами говорили о правилах питания.- Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу)*.

Запомните дети выражение «Кто долго жуёт, тот долго живёт».

**Игра « хорошо-плохо »**

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? *(ответы детей)*

Торт-это хорошо, почему?

Торт-это плохо, почему?(Кока-кола, чупа-чупсы, конфеты, шоколад)

- Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

**Работа со схемами**

Я приготовила схемы, а вы подберите к этой схеме картинки. (Воспитатель с детьми рассматривает схемы. Обговаривают, как будут подбирать картинки и почему?)

**Аппликация**

А теперь я предлагаю сделать коллаж «Полезные продукты».

**Рефлексия:**

-Что о еде мы сегодня узнали?

-Что делает еду полезной? (витамины)

- Чтобы полезные вещества усвоились, какие правила нужно соблюдать?

Мы отправим кассету и коллаж Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.