***Детский сад общеобразовательного типа №1244***

***Занятие на тему:***

***“ Витамины , полезные продукты и здоровый организм»”***

***Подготовила и провела:***

***Васюкова Т.В.***

***16.01 2013***

***Цель и задачи***: закрепить знания о пользе витаминов и их значения для здоровья человека. Вспомнить, как витамины влияют на организм человека».

***Оборудование***: карточки с буквами А, В, С, Д, цветные иллюстрации и картинки с изображением продуктов питания, силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.

***Ход занятия:***

Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался?

-Человек должен употреблять полезные продукты , в которых содержаться разные витамины.

Витамины очень важны для здоровья, их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Детям дается рисунок тела человека .Вокруг расположены буквы – обозначающие витамины, содержащиеся в продуктах. От каждого витамина к определенными органу проходит линия лабиринта.

Проведите дорожки лабиринта и вы узнаете какой витамин больше влияет на тот или иной орган.

Витамин А- зрение

Витамин В- сердце

Витамин С- органы дыхания

Витамин Д- скелет

Давайте сделаем витаминную таблицу. Отберем картинки с продуктами, в которых содержаться основные витамины необходимые организму человека.

В каких продуктах содержится витамин А ?

( Дети выбирают нужные картинки)

В каких продуктах содержится витамин В ?

( Дети выбирают картинки)

В каких продуктах содержится витамин С ?

( Дети выбирают картинки)

В каких продуктах содержится витамин Д?

( Дети выбирают картинки)

Ребята, давайте вспомним, какие продукты необходимо употреблять.

Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

Ребята, какие из полезных продуктов вы любите?

Что будет, если питаться только одними сладостями?

Принимали вы когда- ни будь витамины в таблетках?

А теперь угадайте загадки про полезные продукты:

Красна девица,

Каменное сердце. (вишня)

Был ребенок

Не знал пеленок

Стал стариком-

Сто пеленок на нем. (капуста)

И зелен и густ

На грядке вырос куст

Начали щипать

Стали плакать и рыдать. (зеленый лук)

Желтый Антошка

Вертится на ножке

Где солнце стоит

Туда он глядит. ( подсолнух).