**Занятие на тему «Витамины и здоровый организм».**

***Цели занятия:***
— Закрепить знания детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
— Уточнить понятия «Витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.
— Способствовать освоению специальных трудовых действий и умений: владением ножом при нарезании продуктов для салата.
— Помочь испытать чувство удовлетворения от хорошо выполненного дела, реализации трудового замысла.
***Предварительная работа:*** Разучивание стихов, пословиц, поговорок, беседа, рассматривание иллюстрации, использование дидактических игр.
***Активизация словаря:*** витамины, винегрет.

**Ход непосредственно – образовательной деятельности:**

*Воспитатель:* Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся.
*Дети* здороваются: Здравствуйте!
*Воспитатель:* А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!». Русская народная поговорка говорит:
«Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»
*Воспитатель:* Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?
*Дети:* Кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет, молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу и т.д.
*Воспитатель:* Ребята, а вы умеете беречь свое здоровье?
/Я каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой/
Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? Как заботитесь о нем?
*Дети:* /не едим вредную пищу, слишком горячую, не пьем кока-колу, не едим чипсы, много сладкого, не пьем холодную воду после горячей еды и т.д./
*Воспитатель:* Молодцы! Я рада, за вас, вы умеете заботиться о своем здоровье!
Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища?
*Дети:* Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым, еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг.
Воспитатель: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.
Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

*Игра «Назови любимую еду»*
/какие полезные продукты в ней есть/
Дети называют любимую еду (перечисляют полезные продукты)

*Воспитатель:* В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Ребята, а что вы знаете о витаминах? Где они живут?
*Дети:* Витамины живут в продуктах питания, витаминов много, но самые главные A, B, C, D.
*Воспитатель:* «Вита» в переводе с греческого означает жизнь, значит витамины очень ценные вещества. Основные витамины- A, B, C, D это латинские буквы.
Наглядное пособие буквы A, B, C, D.- на буквах овощи, фрукты, продукты питания в которых встречаются данные витамины.
/Картинки овощи, фрукты, продукты питания/
*Дети:* Витамин А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета — помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.
*Воспитатель:* А вы знаете, что витамин А полезен для роста и зрения. Давайте послушаем стих про витамин А.
*Ребенок (Эвелина) рассказывает стих.*

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.

*Воспитатель:* В каких продуктах, овощах, фруктах содержится витамин В?
*Дети:* Витамин В содержится в хлебе, черный особенно, горох, фасоль, крупа гречневая, пшенная, овсяная.
Витамин В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет, сердце работает кое-как.

*Ребенок рассказывает про витамин В*
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен вам-
И не только по утрам.

*Воспитатель:* А в каких продуктах содержится витамин С?
*Дети:* Витамин С — в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине, кислой капусте.
Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.

*Ребенок расскажет стих про витамин С*
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

*Воспитатель:* Где содержится витамин D?
*Дети:* Витамин D- в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце, поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что когда мы гуляем, солнце в своих лучиках посылает нам витамин D, он делает наши ноги и руки крепкими.

*Ребенок рассказывает про витамин D*
Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный- надо пить
Он спасает от болезней
Без болезней лучше жить!
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю.
Витамины А,В,С.

*Воспитатель:* Ребята, а как вы думаете, в пирожных и конфетах витамины есть? И считаются ли они полезными продуктами?
*Дети:* Нет, в них очень много сахара, который разрушает зубы, появляются различные заболевания.
*Воспитатель:* А сейчас …….. расскажет стихотворение «Здоровый желудок» написал К. Луцис
Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не все, что съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:, Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна
И очень горячая тоже вредна.
А сладостей разных и чипсов, и «колы»
Желудок боится, как попа уколов.
Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо еду прожевать.
И помни- желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!

**Физкультминутка «Обжорка»**

**Один пузатый здоровяк** (округлое движение обеими руками вокруг живота)

**Съел десяток булок натощак** (выставить перед собой все пальцы)

**Запил он булки молоком** (изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

**Съел курицу одним куском** (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

**Затем барашка он поджарил** (показать указательными пальцами рожки)

**И в брюхо бедного направил** (погладить живот)

**Раздулся здоровяк как шар** (изобразить в воздухе большой круг)

**Обжору тут хватил удар** (ударить слегка ладонью по лбу).

*Воспитатель:* Ребята, давайте вспомним пословицы, поговорки о здоровье.
*Дети:* /рассказывают пословицы/
«Здоровье дороже богатства»
«Ешь чеснок и лук- не возьмет недуг»
«Яблоко в день- доктор за дверь»

*Игра «Приготовь блюдо» /на подносах овощи, фрукты/*
*Воспитатель:* Сегодня мы вместе с вами приготовим витаминный салат «Винегрет»
/Дети моют руки, надевают фартуки, шапочки/
Включается музыка
(проходят к столам)

*Воспитатель*: Ребята, давайте вспомним: какие овощи понадобятся для приготовления винегрета.
*Дети:* Свекла, картошка, лук, капуста квашеная, зеленый горошек, соленый огурец.
*Воспитатель:* А какие инструменты необходимы?
*Дети:* Нож, доска, салатница, ложка.
*Воспитатель:* Ребята, назовите, правила пользования ножом.
*Дети:* Нельзя браться за острие ножа, друг друга не тыкать, при нарезании не отвлекаться.
*Воспитатель:* Давайте мы разделимся по 4 человека.
1-ая четверка режет свеклу,
2-ая — картошку,
3-ая — соленый огурец.
Включается музыка. Дети нарезают овощи.

*Воспитатель:* Молодцы ребята! Овощи нарезаны. Давайте мы их сложим в салатницу. Что еще нужно добавить, чтобы наш винегрет был вкусным?
*Дети:* Посолить, добавить растительного масла.
*Воспитатель:* Все добавили, перемешаем. Получился вкусный и полезный винегрет. А теперь давайте все инструменты сложим в тазик, затем помоем руки, накроем стол и угостим гостей.
Гости пробуют салат. Дети на коврике.
*Воспитатель:* Чем мы с вами сегодня занимались на занятии? Что вам больше всего понравилось?
Молодцы ребята! Хорошо вы сегодня занимались, потрудились. А теперь я вас приглашаю к столу пробовать винегрет, приготовленный своими руками. Приятного аппетита!