«Витамины для здоровья» Конспект занятия в подготовительной группе

**Цель:** вызвать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Задачи:**

Расширять представление дошкольников о значении витаминов.

учить детей различать витаминосодержащие продукты;

объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Оборудование:** Муляжи фруктов, овощей, предметные картинки.

**Предварительная работа:**беседа с детьми о здоровье; подготовка рабочих листов.

**Материал:** цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

**Ход занятия:**

- Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил лимонад. Но, к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

**Воспитатель:**

Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей)

Любому человеку понятно, что без пищи не может существовать никакой живой организм. Наше здоровье во многом зависит от питания. Вот почему так важно, чтобы всякое кушанье было не только вкусным, но и полезным. Пища должна содержать те же вещества, из которых состоит тело человека — белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей)

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей)

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? (Ответы детей)

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? (Ответы детей)

Ребята, что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится .

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов .

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержаться витамины А, В, С, Д.

*Витамин А* содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Физкультминутка "Обжора"

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)

Работа с рабочими листами.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, у вас на листочках с правой стороны нарисованы различные продукты. Перечислите какие? (Ответы детей) .

А с левой стороны написаны витамины А, В, С, Д. проведите дорожку от каждой буквы к нужному продукту. И вы узнаете какие витамины содержатся в продуктах. От буквы С – красным карандашом, от буквы А – синим карандашом, от буквы Д – зелёным карандашом, от буквы В – оранжевым карандашом.

Итак, какой витамин содержится в морковке? Рыбе? Сливочном масле? Капусте? Апельсинах? Сыре? Рыбьем жире? Чёрной смородине? (Ответы детей) .

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

Дети рисую продукты.

*Итог.*Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.