«Витамины – наши друзья»

Конспект организованной образовательной деятельности

с детьми в подготовительной группе

*Образовательная область «познавательное», «социально – коммуникативное»*

Составитель:

Тарасова М.С.

МК ДОУ «Д/С № 33»

г.Сатка

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

**Задачи:**

*Образовательные:* продолжать знакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины.

*Развивающие:* развивать познавательный интерес, интерес к совместной деятельности со взрослым, психические процессы (память, внимание, мышление).

*Воспитательные:* воспитывать отзывчивость, привычку к здоровому образу жизни.

***Материал:*** презентация по теме, плакаты для аппликации, клей - карандаш, картинки с изображением продуктов, салфетки.

***Ход:***

***(слайд № 1)***- Ребята, сегодня к нам в группу пришло письмо от Вани Заболейкина. Хотите послушать, что он нам пишет?

«Здравствуйте, ребята! Меня зовут Ваня Заболейкин. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы по быстрее выздороветь и не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но, к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите мне пожалуйста разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть?»

- Ребята, давайте попробуем помочь Ване Заболейкину.

***(слайд № 2)***- А, вы любите болеть? Почему? Правильно, если ты хочешь быть здоровым, весёлым, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддавайся никаким болезням - принимай каждый день витамины.

А вы знаете, что такое витамины? Витамины – это такие вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, сопротивляемость нашего организма к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

- А как вы думаете, откуда берутся витамины?

***(слайд № 3)*** В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространённые обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в воде, в почве. Многие из них начинают изготовление витаминов, обогащая ими воздух и почву. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм.

***(слайд № 4)*** И витамины принято обозначать латинскими буквами: А, В, С, D, РР, Е, К. Сейчас Даша нам расскажет стихотворение про витамины.

***(слайд № 5)***

Никогда не унываю

 И улыбка на лице,

Потому что принимаю

 Витамины А, Б, С!

***(слайд № 6)***  Вот, например, витамин А -называют витамином роста, зрения и крепкие зубы. Как вы думаете, почему?

***(слайд № 7)*** Витамин А содержится в таких продуктах - свёкла, дыня, морковь, чеснок, капуста, персик, тыква, репа.

***(слайд № 8)*** А витамин В важен для головного мозга, сердца и всего организма. Если вы хотите быть сильным и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении вам поможет витамин В.

***(слайд № 9)*** Витамин В прячется в таких продуктах: рис, изюм, рыба, яйца, сыр, орехи, бананы, хлеб, творог, салат, говядина, фасоль, гречка, молоко.

***(слайд № 10)***- Ну, а если вы хотите реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин С – витамин здоровья. Кто знает в каких продуктах находится витамин С?

***(слайд № 11)*** Правильно, в чёрной смородине, шиповнике, в апельсинах, лимонах, луке, петрушке, киви.

***(слайд № 12)***  А витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

***(слайд № 13)*** Этот витамин содержится в рыбьем жире, печени трески, в сливочном масле, говяжьей печени, яйцах, икре и в молочных продуктах.

- Сейчас ребята расскажут нам стихи про витамины А, В, С, D. ***(слайд № 14)***

- Витамин «А»:

Чтобы были вы красивы,

Чтобы были не плаксивы.

- Витамин «В»:

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, кипело.

- Витамин «С»:

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб интересней.

- Витамин «D»:

Пейте, пейте молоко,

Будет на душе легко!

***(слайд № 15)*** Друзья, как вы думаете, что надо ещё делать, что бы сохранить здоровье? Да, мы с вами помним, что для здоровья кроме витаминов нам надо соблюдать режим дня, чаще гулять, соблюдать чистоту и конечно заниматься физкультурой. Ия предлагаю вам сделать зарядку.

Физминутка.

- А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? Правильно. А что же необходимо делать зимой и весной, чтобы получать необходимое количество витаминов? Да, необходимо покупать витамины в аптеке.

***(слайд № 16)*** А сейчас давайте поиграем в игру «Правильно, правильно, совершенно верно». Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно». Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и виноград.

4.Пейте дети молоко, будете здоровы.

***(слайд № 17)*** - Молодцы! Вы можете смело идти в магазин с родителями и выбирать полезные продукты.

***(слайд № 18)*** Ребята, о чём мы с вами сегодня говорили? Вы запомнили, как образуются витамины? А как они нам помогают? А в каких продуктах содержится витамин А? Как вы думаете, теперь мы сможем написать ответ Ване Заболейкину? А вдруг он пойдет в магазин и опять всё напутает? Я вам предлагаю сделать для него схемы – подсказки: «В каких продуктах живут витамины». Вы согласны?

Дети распределяются на 4 группы (витамины «А», «В», «С», «D») и расклеивают картинки с изображением продуктов на листы к соответствующему витамину.

Проводится краткий итог занятия.  Теперь Ваня узнает, почему все время болеет. Он покупал конфеты, чипсы, газировку и не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Я думаю, что если Ваня будет употреблять витамины, он быстро выздоровеет. И будет грамотным, крепким и здоровым! Ведь недаром придумано много пословиц и поговорок о здоровье… Вы помните?

В здоровом теле, здоровый дух.

К слабому и болезнь пристает.

Здоров будешь - все добудешь.

Здоровье дороже богатства.

***(слайд № 19)*** А сейчас «Вкусная минутка». Мы для вас приготовили порцию витаминок. Чтобы вы были бодры, а мозг хорошо работал (угощает детей канапе из фруктов). Приятного аппетита!

После дети совместно с воспитателем пишут ответ Ване Заболейкину и в конверт прикладываются изготовленные схемы – подсказки.