«Уксянский детский сад «Рябинушка» - структурное подразделение

МКОУ «Уксянская СОШ»

**«Витамины всем нужны»**

**Занятие в старшей группе**

Воспитатель: Грачёва Н.В.

**Цель**:  сформировать понятие о том, что здоровье зависит от правильного питания, формировать умение различать витаминосодержащие продукты.

**Задачи:**

-закрепить знания о значении витаминов и правильного питания для здоровья человека;

-формировать представления детей о зависимости здоровья от правильного питания;

-называть витамины А, В, С, Д  в каких продуктах они содержатся;

-познакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека;

-развивать активный и пассивный словарь

**Ход занятия**

**Дидактическая игра с мячом «Что ты любишь»**(Дети стоят в кругу, воспитатель в центре.)  
Воспитатель Ребята, скажите что вы больше всего любите кушать? (дети по очереди отвечают бросая мяч воспитателю)  
Воспитатель Вы назвали очень много разных продуктов, которые вы любите употреблять в пищу. Как вы думаете полезны ли эти продукты? (ответ детей) Кто из вас знает, какие продукты называют полезными, а какие вредными? (ответ детей) Да, верно, полезные продукты богаты витаминами, а вредные это те, которые не содержат витаминов, а содержат разные химические добавки, заменители полезных продуктов и различные приправы.  
Воспитатель Что будет с человеком, если он все время будет есть вредные продукты? (будет болеть живот, заболят зубы, появится лишний вес)  
Проходите на свои места и мы с вами постараемся разобраться в этом.  
Воспитатель Вам необходимо знать, что организму нужны различные продукты. Особенно полезно есть сырые овощи и фрукты. А вот конфеты, шоколад, мороженное, чипсы, колу очень вредно для здоровья

Какие витамины вы знаете? (ответы детей)  
Воспитатель Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека Например витамин А (показываю букву А) полезен для зрения, витамин В - способствует хорошей работе сердца, витамин С- спасает от простуд, витамин Д- делает наши руки и ноги  крепкими.

А сейчас послушайте стихи про витамины.

**Витамин А**  
Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет    
а вы знаете, в каких продуктах содержится витамин А? (морковь)  
А еще вот в каких (показываю картинки продуктов)  перец, дыня, персик, абрикос, хурма, томат, зелень, молоко  (размещаю все картинки под буквой А)

**Витамин В**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам

А вы знаете, в каких продуктах содержится витамин В? (овсянке, черном хлебе)  
А еще вот в каких продуктах: яйцо, гречка, капуста, творог, сыр, мясо (размещаю карточки около буквы В)

**Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины  
Ну, а лучше есть лимон  
Хоть и очень кислый он.  
а вы знаете, в каких продуктах содержится витамин С? (апельсин, лимон) А еще вот в каких продуктах: редис, мандарин, земляника, зелень, огурец, яблоко, арбуз.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный надо пить  
Он спасает от болезней  
Без болезней лучше жить

А вы знаете, где встречается витамин Д? (рыбий жир)

А еще вот в каких продуктах: кефир, сметана, йогурт, сливочное масло, рыба.

Давайте отдохнем!

**Физкультминутка *«Есть у нас огород»***

Есть у нас огород

Там морковка растёт,

Вот такой вышины,

Вот такой низины,

Вот такой ужины,

Вот такой ширины,

Ты морковка поспеши

С нами вместе попляши.

*(Круговые движения руками)*

*(Руки тянут вверх)*

*(Приседают)*

*(Руки сводят вместе ладошками вперед)*

*(Руки в стороны)*

*(Прыжки на правой ноге)*

*(Прыжки на левой ноге)*

Воспитатель. Ну, что же немного поразмялись? А теперь мы поиграем  в игру **«Витаминные корзинки»**  
Вот у меня корзинки. В одной корзинке живут полезные овощи, а в другой полезные фрукты. Сейчас вы разделитесь на две команды, одна будет собирать в корзину овощи, а другая фрукты.

Молодцы ребята, вы запомнили все продукты и витамины и правильно разместили их по домикам.

**Итог**

Ребята, какие продукты самые полезные ля нашего здоровья? А, какие витамины вы запомнили?

Витаминов очень много, но самые полезные из них А, В, С, Д. Без них человек будет постоянно болеть.