**«Витамины и здоровье».**

**Задачи:**

Закрепить знания детей о том, что здоровье зависит от правильного питания, 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.  
**Развивающие:**

Развивать мышление, внимание, память, наблюдательность, способность анализировать, связную речь.

**Воспитательные:**

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, формировать привычку к здоровому образу жизни.

Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Воспитывать культуру питания.

**Словарная работа:**

Витамины, питание, сладости, молочные продукты, хлебобулочные изделия, мясопродукты, ингредиенты, винегрет.

**Предварительная работа:**

Беседы с детьми о правильном питании, экскурсия на пищеблок, рассматривание фотографий, принесенных детьми из дома с изображением любимых блюд, изобразительная деятельность (рисование любимых блюд), чтение художественной литературы по данной теме.  Разучивание стихотворений, пословиц, поговорок, рассматривание иллюстраций по теме

**Ход ООД**

**Воспитатель:** - Ребята, давайте поздороваемся с вами.  
**Дети:** - 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?  
Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? Как заботитесь о здоровье?  
**Дети:**

- Не едим вредную пищу, слишком горячую, не пьем кока-колу, не едим чипсы, много сладкого, не пьем холодную воду после горячей еды, каждое утро делаем зарядку и умываемся прохладной водой.  
**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.  
 **Презентация «Витамины А, В, С, D. Где они живут?»  
Воспитатель:** - Давайте послушаем стихотворения о витаминах.

**Ребенок:**

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

**Ребенок.**   
Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен вам,  
И не только по утрам.

**Ребенок:**  
От простуды и ангины,  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Ребенок**  
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 послушайте 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:**

Сделаем разминку

Держим ровно спинку

Голову назад, вперед.

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые.

Вот высокие какие.

Еще выше поднимитесь,

Вправо влево повернитесь.

Этим славным упражнением.

Поднимаем настроение

Дальше будем приседать

Дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень.

Словно мячик целый день.

**Воспитатель:**

- Ребята, давайте вспомним пословицы, поговорки о здоровье.  
**Дети:**   
 «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, проходят к столам.  
 Звучит тихая музыка  
**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, при нарезании не отвлекаться.  
**Воспитатель:**

- Давайте мы разделимся на группы по 4 человека.  
1-ая четверка режет свеклу,  
2-ая — картошку,  
3-ая — соленый огурец.  
 **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.  
**Воспитатель:**

- Чем мы с вами сегодня занимались? Что вам больше всего понравилось?  
Молодцы ребята! Хорошо вы сегодня потрудились. А теперь я вас приглашаю к столу пробовать винегрет, приготовленный своими руками. Приятного аппетита!

Литература:

* О.А. Воронкевич «Добро пожаловать в экологию»
* М.Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004  
  Т. А. Шорыгина. Беседа о здоровье. Творческий центр г.Москва, 2008
* Аленкина Ж. Р. Конспект занятия в подготовительной группе «Витамины для здоровья» // Молодой ученый. — 2014. — №5