**Конспект занятия на тему:**

**«Витамины всем нужны, витамины всем важны!»**

**Цель:** вызывать у детей желание заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

учить детей различать витаминосодержащие продукты;

объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о 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;

активизировать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь

воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье

**Предварительная работа**: Беседа с детьми о здоровье, подготовка наглядного материала, заучивание стихотворений.

**Ход занятия**

**Организационная часть**

**Воспитатель:** Сегодня к нам на занятие пришли гости, давайте поздороваемся с ними. Что значит поздороваться? Пожелать здоровья, сегодня мы поговорим какие продукты надо есть чтобы быть здоровыми и какие витамины живут в полезных продуктах

На столе стоит корзина с дарами осени, накрытая салфеткой.

**Беседа об овощах, фруктах и витаминах**

**Воспитатель:** Вот и заканчивается осень, а вот подарки которые она оставила (открыть корзину с фруктами и овощами).

|  |  |
| --- | --- |
| **Ксюша**. Я у бабушки в деревнеФрукты собираюГруши, яблоки и сливыС дерева срываю.**Воспитатель:** Где растут фрукты? | А где растут овощи?**Вероника Ч.**Огород у нас большой.Урожай здесь неплохой.Овощами называютТо, что с грядок собирают. |

**Воспитатель**: Давайте рассмотрим овощи и фрукты. Какие фрукты и овощи тут есть? Дети перечисляют фрукты и овощи кот видят

**Воспитатель:** Предлагаю поиграть Игра «**Узнай овощ или фрукт**». Закроем глаза игрокам, попробуйте по запаху и вкусу угадать овощ или фрукт.

(*Положить на тарелку кусочки знакомых детям (яблоко огурец, груша, морковь) подавать на зубочистке. Ребенку предлагается с завязанными глазами знать овощ или фрукт по запаху и вкусу).*

**Беседа о пользе.** Фрукты и овощи очень полезны для здоровья детей и взрослых. Какие фрукты покупают вам родители? Для того, чтобы быть сильным и здоровым, обязательно нужно кушать не только фрукты, но и овощи. Их покупают на рынке и выращивают на даче или в деревне.

А какие блюда готовят из овощей и фруктов (**супы, компот, салат**)

Приготовим салат **Игра «Салат»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы морковку чистим-чистимМы морковку трем-тремСахаром ее ***посыплем***И ***сметанкою*** польемВот какой у нас салатВитаминами богат | *Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой**Прижимают кулачки к груди и делают или резкие движения вперед-назад**«Посыпают сахаром» мелко перебирая пальчиками**Кулачном делают движения сверху вниз, как бы поливая**Протягивают ладони вперед**Поглаживают ладошкой живот* |
| **Игра «Свари суп, компот»**А теперь побудем поварами. Амир и Вероника Ч подойдите к столу. Вы - повора, вам нужно сварить суп и компот. Амир сложит в кастрюлю продукты, которые понадобятся для супа, Вероника сложит в другую кастрюлю продукты которые нужны для компота. |

**Воспитатель:**

**Почему так важно есть овощи и фрукты?**

В овощах и фруктах находится много разных витаминов. Что такое витамины? Витамины - это вещества, которые необходимы для здоровья и бодрости.

Если их недостаточно – человек часто болеет становится слабым, грустным. Витамины  оказывают влияние на работу организма.

**Собираем пазл.**У меня есть домики для витаминок. Давайте определим в каком домике живет каждая из  витаминок.

Это (показать карточку)  **Витамин А**  важен для зрения, содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

|  |  |
| --- | --- |
| **Алина.** Я  морковка, рыжий хвостик.Приходите чаще в гости.Чтобы глазки заблестели, | Чтобы щечки заалели,Ешь морковку, сок мой пей,Будешь только здоровей! |

Это (показать карточку)  **Витамин С** он укрепляет весь организм, помогает не болеть, содержится в апельсинах, лимонах, ягодах , капусте, луке

|  |  |
| --- | --- |
| **Амир** От простуды и ангиныПомогают апельсины. | Ну, а лучше есть лимон,Хоть и очень кислый он. |

Но витамины находятся не только в овощах и фруктах, например, очень важный **Витамин В** способствует работе сердца, а содержится в молоке, мясе, хлебе.

Для того, чтобы быть здоровым, крепким, и сильным, нужно есть только полезные продукты. Некоторые продукты не очень полезные особенно если есть их в большом количестве (это – конфеты, шоколад, кофе)

 Полезные продукты богаты витаминами, овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Давайте послушаем **Игра «Советы витаминок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Если их совет хороший,Вы похлопайте в ладошиНа неправильный советГоворите: «нет, нет, нет»Постоянно нужно естьДля зубов для ваших,Фрукты, овощи, омлет,Творог, простоквашу.Если их соовет хорошийВы похлопайте в ладоши.Не грызите лист капустный,Он совсем невкусный.Это правильный совет?*Нет, нет, нет* | Зубы вы почистилиИ идете спать.Захватите булочкуСладкую в кровать.Это правильный совет?*Нет, нет, нет*Нет полезнее продуктовВкусных овощей и фруктов.И Сереже и Ирине –Всем полезны витамины.Если их совет хороший,Вы похлопайте в ладоши.Молодцы! Хорошо справились с заданием |

**Итог занятия**Итак, сегодня мы узнали, какие продукты надо есть чтобы быть здоровыми и какие витамины живут в полезных продуктах

В заключение нашего занятия мы побываем на огороде и вспомним об овощах про которые мы сегодня говорили. Встаньте в хоровод (раздать шапочки)

**Игра хороводная-огородная**

На этом занятие наше закончено. Благодарим гостей, что пришли к нам. До свидания!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Есть у нас огородТам своя **морковь** растет!Вот такой шириныВот такой вышины!Ты, морковь, сюда спешиТы немного попляши!А потом не зевайИ в корзину полезай! | Есть у нас огородТам **зеленый лук** растет!Вот такой шириныВот такой вышины!Ты, лучок, сюда спешиТы немного попляши!А потом не зевайИ в корзину полезай! | Есть у нас огородИ **капуста** там растет!Вот такой шириныВот такой вышины!Ты, капуста, к нам спешиТы немного попляшиА потом не зевайИ в корзину полезай! | Есть у нас грузовикОн не мал, не великВот такой вышиныВот такой шириныТы **шофер** сюда спешиИ немножко попляшиА потом не зевайУвози наш урожай |