**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 деревне  Фрукты собираю  Груши, яблоки и сливы  С дерева срываю.  **Воспитатель:** Где растут фрукты? | А где растут овощи?  **Вероника Ч.**  Огород у нас большой.  Урожай здесь неплохой.  Овощами называют  То, 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-чистим  Мы морковку трем-трем  Сахаром ее ***посыплем***  И ***сметанкою*** польем  Вот какой у нас салат  Витаминами 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 ангины  Помогают 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 ладоши  На неправильный совет  Говорите: «нет, нет, нет»  Постоянно нужно есть  Для зубов для ваших,  Фрукты, овощи, омлет,  Творог, простоквашу.  Если их соовет хороший  Вы похлопайте в ладоши.  Не грызите лист капустный,  Он совсем невкусный.  Это правильный совет?  *Нет, нет, нет* | Зубы вы почистили  И идете спать.  Захватите булочку  Сладкую в кровать.  Это правильный совет?  *Нет, нет, нет*  Нет полезнее продуктов  Вкусных 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 огород Там своя **морковь** растет! Вот такой ширины Вот такой вышины! Ты, морковь, сюда спеши Ты немного попляши! А потом не зевай И в корзину полезай! | Есть у нас огород Там **зеленый лук** растет! Вот такой ширины Вот такой вышины!  Ты, лучок, сюда спеши Ты немного попляши! А потом не зевай И в корзину полезай! | Есть у нас огород И **капуста** там растет! Вот такой ширины Вот такой вышины! Ты, капуста, к нам спеши Ты немного попляши А потом не зевай И в корзину полезай! | Есть у нас грузовик Он не мал, не велик Вот такой вышины Вот такой ширины  Ты **шофер** сюда спеши И немножко попляши А потом не зевай Увози наш урожай |