

# КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

## «Витамины и полезные продукты»

Подготовительная группа.

**Цель:** рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Материал:** цветные карандаши, листы, иллюстрации продуктов.

**Ход занятия:**

- «Дети! Что вы любите есть больше всего?»

В чём разница между «вкусным» и «полезным»?

Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Вопрос: Что вы знаете о витаминах?

Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. **В ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ.** Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

- Дети! Давайте разучим стишок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице,  
потому что принимаю витамины А,В,С.

(Л. Зильберг)

- Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин **А** очень важен для зрения.

Витамин **В** способствует хорошей работе сердца,

витамин **Д** делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин **С** укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё – таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

Я хочу вас познакомить в каких продуктах какие витамины живут, а вы слушайте и запоминайте.

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

А теперь послушайте стихотворения про полезные продукты:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.
2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.
3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.
4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.
5. Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку?

### **Вопросы к детям:**

1. Какие названия витаминов вы уже знаете?
2. В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?
3. Для чего нужны эти витамины?
4. Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?
5. Принимали ли вы, когда – нибудь витамины в таблетках ( драже , в виде сиропа)?
6. Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

- Ребята! Вы наверное думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

- Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей).

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюд: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

- А что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

### **Игра «Назови и найди полезный продукт»**

- Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья.

Можно вспомнить случай из жизни: кто – то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом...

Разумеется не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

### **Физкультминутка.**

Раз,2,3,4,5 будем овощи искать. Что растёт на нашей грядке? Огурцы, горошек сладкий. Там редиска, там салат – наша грядка просто клад.

Раз,2,3,4 – помидор дадим мы Ире

Раз,2,3,4,5 – огурцы у МАМЫ ВЗЯТЬ

Раз,2,3,4,5 – всё мы вместе завернём и Никите отнесём.

Чтение стихотворения Ю.Тувима «Овощи».

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу. Ох!...

Вот овощи спор завели на столе.

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка? Капуста? Морковка? Горох?

Петрушка иль свекла? Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла.

И ножиком этим крошить начала:

Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу. Ох!..

И суп овощной оказался неплох.

- Ешьте больше овощей – будете вы здоровей!

А теперь послушайте стихотворение о фруктах и ягодах.

Оно так и называется «Летний сад»

Как хорош он, летний сад,  
Фруктами всегда богат.  
Вишен стройных целый ряд -  
Рубином ягоды горят.  
Рядом здесь растёт и слива,  
Плодами сочными красива.  
Груш и яблок аромат,  
Съесть одно бы каждый рад.

Мы за столик сели,  
Фартучки надели,  
Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты.

Ай да груша! Что за диво!  
И румяна, и красива.  
Очень просит груша:  
"Съешь меня, Ванюша".

Яблочко родное,  
Наше, наливное.  
Вырастет у нас в саду,  
Осенью за ним пойду.

А малинка так мала:

Только в рот ее взяла,  
Тут же все растаяли  
Маленькие шарики.

Слива лиловая,  
Наша – садовая,  
Вкусная, нежная,  
Очень полезная.  
А еще из сливы спелой  
Мы повидло можем сделать!

А сейчас, ребята, я вам загадаю загадки про полезные продукты овощи и фрукты, а вы нарисуете отгадки.

**Загадывание загадок:**

1. «На жарком солнышке подсох.

И рвется из стручков ...горох».

2. «Прежде, чем его мы съели,

Все наплакаться успели». (Лук)

3. «И зелен, и густ. На грядке вырос куст.

Покапай немножко, под кустом ...картошка».

4. «Как надела сто рубах, захрустела на зубах». (Капуста)

5. «Красный хвост в землю рос, а зеленый хвост наружи». (Морковь)

6. «Хоть я сахарной зовусь, но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус. Узнали вы? Я ... (Свекла)

7.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

(Яблоко)

8.Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень.

(Лимон)

9.Хоть жжет его солнце,

Одет он в суконце,

А сукно золотистое,

Тонкое и чистое.

(Персик)

10.Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож.

(Груша)

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно.

(Апельсин)

11.Ну а это угадать

Очень даже просто:

Апельсин, ни дать, ни взять,

Только меньше ростом. (Мандарин)

12.Ни в полях и ни в садах,



Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает ...

(Ананас)

13. На сучках висят шары,

Посинели от жары.

(Слива)

### **Зрительная гимнастика ( зрительный тренажёр ).**

Ослик ходит, выбирает, что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, а внизу растёт крапива; слева – свёкла, справа – клюква, снизу – свежая трава, сверху сочная ботва. Закружилась голова, кружится в глазах листва (выполняют круговые движения глазами), выбрать ничего не смог и без слов на землю лёг ( закрывают глаза).

Дети рисуют отгадки. Устраивают выставку рисунков.

Как хорош он, летний сад,

Фруктами всегда богат.  
Вишен стройных целый ряд -  
Рубином ягоды горят.  
Рядом здесь растёт и слива,  
Плодами сочными красива.  
Груш и яблок аромат,  
Съесть одно бы каждый рад.

Мы за столик сели,  
Фартучки надели,  
Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты.

Ай да груша! Что за диво!  
И румяна, и красива.  
Очень просит груша:  
"Съешь меня, Ванюша".

Яблочко родное,  
Наше, наливное.  
Вырастет у нас в саду,  
Осенью за ним пойду.

А малинка так мала:  
Только в рот ее взяла,  
Тут же все растаяли  
Маленькие шарики.

Слива лиловая,  
Наша – садовая,  
Вкусная, нежная,  
Очень полезная.  
А еще из сливы спелой  
Мы повидло можем сделать!

Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла:  
Картошку, капусту, морковку, горох,  
Петрушку и свеклу. Ох!...

Вот овощи спор завели на столе.  
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:  
Картошка? Капуста? Морковка? Горох?  
Петрушка иль свекла? Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла.  
И ножиком этим крошить начала:  
Картошку, капусту, морковку, горох,  
Петрушку и свеклу. Ох!..

И суп овощной оказался неплох.