

ДРУЖИМ С ВИТАМИНАМИ

Цель: Формировать у детей необходимость заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании.

Задачи: Уточнить знания детей витаминов групп А, В, С, D

Сформировать у детей представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Ход занятия:

Витаминка: Здравствуй, ребята! Я Витаминка! Яркая и вкусная! И сегодня я пришла к вам за помощью! У меня случилась беда! Я потеряла своих братьев и совсем не могу их найти! Вы не знаете, где живут витамины? Нигде их не встречали? (ответы детей)

Ягоды, овощи и фрукты - это плоды растений. А растения растут на свежем воздухе, где много солнечных лучиков и теплого дождика. Мы с вами знаем, что солнце, воздух и вода...

Дети: Наши лучшие друзья.

Витаминка: Солнечный луч попадает на зеленый лист и гаснет, но не пропадает, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами А, В, С, D, РР, Е, К.

Ребята, витамины содержатся в разных продуктах питания и очень помогают развитию нашего организма.

Витамин А – витамин роста. Отвечает за здоровую кожу и хорошее зрение.

Отгадайте загадки об овощах, в которых содержится витамин «А»:

Красный спрятан корешок
Сверху виден лишь вершок,
А подцепишь ловко
И в руках ... (*морковка*).

Под палящим солнцем рос
Золотистый... (*Абрикос*)

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.

(помидоры)

Королевич из садов
Всех порадовать готов.
Есть с румяньким
бочком
И с весёлым
червячком.
Кругленькое с
ямочкой
Наливное...**(яблочко)**

Помним, как в сказке
каретой была,
А каша-то с ней –
ароматна, вкусна!
Раньше считалась
царицей стола,
Но – позабыта сегодня
она...**(тыква)**

Молодцы. Витамин А полезен для зрения и роста.

Дидактическая игра «Найди нужный фрукт или овощ»

Детям предлагается из корзины с овощами и фруктами выбрать те, в которых содержится витамин А.

Витаминка: Есть ещё витамины группы «В». **Витамин В** – витамин радости. А еще он нужен, чтобы быть сильным и ловким.

Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте.

Запеканки, драники,
Оладьи и пюре,
Зразы и вареники,
Печёнки в кожуре,
И отличную окрошку
Можно сделать из...
(картошки)

Дом зеленый тесноват:
Узкий длинный, гладкий.
В доме рядышком сидят
Круглые ребятки.
Осенью пришла беда -
Треснул домик гладкий,
Поскакали кто куда
Круглые ребятки.
(горох)

Она здоровье укрепляет,
Гемоглобин наш повышает.
Любит варку, любит печку,
А зовётся она... **(гречка)**

Молодцы, правильно.

Витамин «В» способствует улучшению пищеварения, хорошей работе сердца. Когда его нет или мало в организме - человек плохо спит, много плачет. В детском саду наши повара варят вам каши из круп. Ой, Ребята, кто-то перемешал крупу? Давайте всё исправим: у вас очень ловкие пальчики и они быстро переберут крупу.

Витамин С. – Самый известный витамин, он оберегает от простуды и укрепляет иммунитет.

Послушайте загадку о продукте, в котором содержится витамин С:
Там на грядке вырос куст,
Слышно только хруст, да хруст.
В щях, в солянке густо -
Это я ... (*капуста*).

Желтый цитрусовый
плод
В странах солнечных
растёт.
Но на вкус кислейший
он,
А зовут его...
(лимон)

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин —
Это спелый... (**апельсин**)

Витамин С укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. А если человек все-таки простудится, то с помощью его можно быстрее поправиться.

Витамин Д. — очень важный для детей витамин, кто его употребляет у того зубы и кости крепкие.

Вот загадка о продукте, содержащем витамин «D»:

Жидкое, но не вода
Белое, но не снег... (*молоко*).

Ещё содержится витамин «D» в *молоке, твороге, масле, печени, рыбе*.
Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, обеспечивает здоровье костей и зубов. Много витамина «D» в рыбьем жире.

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

Растения могут сами вырабатывать витамины. А человек получает витамины с пищей. Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым людям, и стареньким бабушкам и дедушкам. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в должном количестве.

Физ. минутка.

Пейте все томатный сок,
Кушайте морковку!
Все ребята будете
Крепкими и ловкими
Грипп, ангину, скарлатину -
Все прогонят витамины!

*Ходьба на месте
Руки к плечам, руки вверх.
руки на пояс, наклоны в сторону
руки на пояс, приседания.
руки на пояс, прыжки
ходьба на месте.*

Витаминка: Скажите, ребята, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. Отгадав загадки, вы узнаете, какие продукты полезны для нашего организма и содержат витамины:

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (*салат*).

Будет строен и высок

Тот кто пьет фруктовый (сок).

Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех (хлеб).

Я расти быстрее стану.
Если буду есть (сметану).

Знай, корове нелегко
Делать детям (молоко).

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи).

Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (крупы).

Ждем обеденного часа –
Будет жареное (мясо).

За окном зима иль лето
На второе нам – (котлета).

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (продукты).

Дидактическая игра «Да – нет»

Витаминка: Чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то отвечайте : «Да!» Если нет, то «Нет!»

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Есть нужно в любое время, даже ночью.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Есть надо быстро.
- Пищу нужно глотать не разжевывая.
- За столом нужно разговаривать, махать руками.
- Полоскать рот после еды вредно.

Витаминка: Молодцы, ребята! Мы с вами повторили правила питания.

Выводы: Наш организм должен получать с пищей все, что ему необходимо для жизни. Чтобы ему помочь, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С!

Нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи.

Весной и зимой необходимо покупать витамины в аптеке, т. к. в это время года в нашем организме витаминов мало становится, наше самочувствие ухудшается, и мы начинаем болеть. Поэтому нужно употреблять витамины. Они бывают в виде драже, таблеток, капсул (показывает). Поблагодарить детей за помощь и раздать им витаминки.