

Конспект занятия «Витамины для здоровья»

для детей старшего возраста

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- учить детей различать витаминсодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания -еда должна быть не только вкусной , но и полезно;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье; подготовка слайдов; подготовка рабочих листов.

Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования, мячи для сухого бассейна, коробочки, банка, костюм Пилюлькина.

Ход занятия:

Воспитатель - Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незайке.

Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей)

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей)

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? (Ответы детей)

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами ? (Ответы детей)

Ребята ,что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека

.Например:

витамин А очень важен для зрения и роста.

Витамин В способствует хорошей работе сердца

витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире .

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился ,то с его помощью можно быстрее поправится .

Как вы думаете, что будет с человеком ,если питаться одними сладостями?
(Ответы детей)

- Вам необходимо знать, что 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 ,очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Физкультминутка

Вбегает Пилюлькин с банкой витаминов и рассыпает их на пол.(Большая банка и мячи для сухого бассейна).

Доктор Пилюлькин - Ой, я перепутал все витамины! Ребята я бегу лечить Незнайку помогите мне разложить витаминки по коробочкам.

Дети собирают мячи с пола и разбирают их по цветам.

Желтые мячи – Витамин С

Красные мячи – Витамин А

Зеленые мячи – Витамин В

Синие мячи – Витамин Д

Послушайте стихотворение о пользе витаминов .

Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит только тот ,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В

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

Витамин Д

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

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

Доктор Пилюлькин - Спасибо, ребята! А вы знаете в каких продуктах содержатся эти витамины.

Витамин А содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло

.

Игра «Разложи овощи и фрукты по коробкам с витаминами»

Доктор Пилюлькин предлагает ребятам игру «Разложи овощи и фрукты по коробкам с витаминами». Каждый ребенок берет по одному продукту и кладут в нужную коробочку.

Доктор Пилюлькин – Спасибо вам ребята! Теперь я смогу помочь Незнайке!

Воспитатель: Ребята, давайте поможем Пилюлькину больше никогда не путать витамины. Для этого нам надо пойти за столы. Посмотрите, у вас на листочках с правой стороны нарисованы различные продукты. Перечислите какие?
(*Ответы детей*).

А с левой стороны написаны витамины А, В, С, Д. проведите дорожку от каждой буквы к нужному продукту. И вы узнаете какие витамины содержатся в продуктах.

От буквы С – оранжевым карандашом,
от буквы А – красным карандашом,
от буквы Д – синим карандашом,
от буквы В – зелёным карандашом.

Детям дается время для самостоятельного выполнения работы, затем проверяется.

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д.

Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть, а Пилюлькин отнесет это все Незнайке.

Дети рисуют продукты.

Итог. Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (*Ответы детей*) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы передадим через Пилюлькина.

Мы с Пилюлькиным вам желаем, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.