



Конспект занятия
по формированию здорового образа жизни
в подготовительной группе.

Тема: «ВИТАМИНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Цель. Познакомить детей с основными витаминами **А, В и С**, в каких продуктах они содержатся, какую роль играют для здоровья человека.

Задачи:

1. Учить детей проявлять интерес к употреблению продуктов питания насыщенных витаминами;
2. Дать представление: что такое здоровый образ жизни?
3. Расширять знания детей о продуктах, в которых содержатся витамины (овощи, фрукты, ягоды, молочнокислые продукты).
4. Подвести детей к выводам и обобщениям (о пользе употребления фруктов, овощей, полезных продуктов).
5. Познакомить детей со способом приготовления морса.
6. Учить детей отвечать с распространёнными предложениями.
7. Воспитывать чувство сопереживания персонажам сказок и желание прийти на помощь.

Предварительная работа:

Подбор детских рисунков по теме «Что растёт в саду и в огороде?»

Дидактическая игра «Угадай на вкус и назови».

Рассматривание иллюстраций с изображением продуктов питания.

Беседы на темы: «Витамины», «Ягоды», «Овощи», «Молочные, мясные, рыбные продукты».

Материал:

1. Иллюстрации с изображением фруктов, овощей, ягод, молочных, мясных и рыбных продуктов, кувшин, ступка, пестик, ягоды, кипячёная горячая вода, влажные салфетки.

2.Интерактивная доска, указка, 3 мольберта, мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

Воспитатель: «Ребята, когда я шла к вам в детский сад я встретила почтальона и он просил передать вам письмо. Хотите узнать, что в письме? ***(открывает письмо)***»

«Здравствуйте ребята! Пишет вам Карлсон. Я болею, у меня высокая температура и сильно болит горло, а я так хочу попасть к вам на выпускной балл. Посоветуйте, как мне быстро вылечится и вообще никогда, никогда не болеть!!!».

Воспитатель: «Как вы думаете, чем быстро можно вылечить человека?»

Предполагаемые ответы детей: «Хорошо кушать, пить горячее молоко и есть побольше витаминов».

Воспитатель: «Что такое витамины?»

Предполагаемый ответ детей: «Витамины это вещества необходимые для нормальной жизнедеятельности живого организма».

Воспитатель: «В каких продуктах есть витамины?»

Предполагаемые ответы детей: «Витамины есть во всех овощах и фруктах».

Воспитатель: «Ребята отгадайте загадку:

«Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает тот слёзы проливает» (Лук).

Воспитатель: «Ребята, вы любите путешествовать. Давайте отправимся в город «Витаминовск». Там мы с вами узнаем много интересного о витаминах.

Воспитатель: Закройте глаза и произнесите волшебные слова: «Повернись, повернись и в городе Витаминоvsке очутись».

Иллюстрация (витамины)



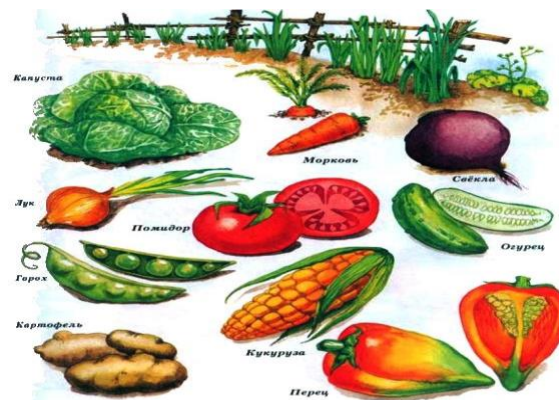
Воспитатель: «А теперь откройте глаза. Вот мы и попали в город «Витаминовск».

А как вы думаете, где живут витамины?»

Предполагаемые ответы детей: «В различных полезных продуктах».

Воспитатель: «Какие витамины в каких продуктах живут?»

Предполагаемые ответы детей: «Овощи, фрукты, ягоды, молочнокислые продукты»



Воспитатель: «Хорошо».

Иллюстрации три улицы А,В,С.

Воспитатель: «Ребята в городе «Витаминовск» есть три улицы А, В, С.

Как в сказке три дороги. Мы с вами начнём путешествие с улицы «А».

Где живут витамины А».

РАБОТА С ПЛАНОМ.

ЗАДАНИЕ № 1: «Чтобы пройти к витамину А надо перешагивать с высоким подниманием колен через мягкие модули».



Воспитатель: «Ребята, что вы видите на картинах?»

Воспитатель: «Продукты питания»

Воспитатель: «Почему именно эти продукты собраны на улице **А**?»

Предполагаемые ответы детей: «Потому, что во всех этих продуктах есть витамин **А**».

Воспитатель: «Кто из вас знает, для чего он нужен Витамин **А**?»

Предполагаемые ответы детей: « Витамин **А** называют *витамином роста, зрения и крепких зубов*».

Воспитатель: «А теперь отправляемся путешествовать по улице «**В**».

ЗАДАНИЕ № 2: Чтобы прийти к витамину В, надо пройти змейкой.

Воспитатель: «Ребята, какие новые продукты нам могут встретиться на улице «**В**»?

Предполагаемые ответы детей: «Кроме овощей и фруктов на этой улице мы увидели и другие продукты: *рыба, курица, сыр, молоко, икра*»



Воспитатель: «Как вы думаете, какой витамин во всех этих продуктах есть?»



Предполагаемые ответы детей: «Во всех этих продуктах есть витамин «В»

Воспитатель: «Правильно на этой улице мы встретились с витамином «В». Этот витамин важен для работы головного мозга и всего организма человека. Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, быть в хорошем настроении вам поможет витамин В».

Воспитатель: «Ребята для того чтобы человек был здоровым, сильным, крепким, в хорошем настроении ему нужны витамины, но ещё и очень полезно заниматься физкультурой и спортом. Мы сейчас с вами, прежде чем отправиться на следующую улицу, немножко позанимаемся физкультурой.

ФИЗМИНУТКА

Дышим носом глубоко

Приседаем мы легко (приседание)

Наклоняемся вперёд

Прогибаемся назад (наклоны)

Головой теперь покрутим

Так мы лучше думать будем (вращение головой)

Встаньте дети, потянитесь

И в дорогу соберитесь.

Воспитатель: «Ребята, на какой улице мы ещё с вами небыли?»

Предполагаемые ответы детей: «На улице «С».

Воспитатель: «Подскажите мне какие же витамины живут на улице «С»

ЗАДАНИЕ № 3: «Чтобы пройти к витамину «С» надо перепрыгнуть через кочки».

Воспитатель: Ребята, вспомните в каких продуктах содержится витамин «С»?

Кто из вас знает какой на вкус витамин С?»

Предполагаемые ответы детей: «Кислый»

Воспитатель: «Какой продукт с витамином «С» вам нравится больше всего?»

Предполагаемые ответы детей: «Лимоны, яблоки, шиповник, смородина, чеснок»



Воспитатель: «Для чего он нужен, этот витамин «С»? Как вы думаете?»

Предполагаемые ответы детей: «От простуды»

Воспитатель: «Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен витамин «С». Этот витамин здоровья».

Так что же мы посоветуем Карлсону, чтобы он не болел и был всегда в хорошем настроении?»

Предполагаемые ответы детей: «***Кушать полезные продукты, в которых есть витамины».***

Воспитатель: «Я вам открою один секрет. В народе говорят: «Полезно здоровью твоему, что выросло в твоём краю. Мы знаем, что у нас в садах на огородах растут овощи, фрукты, а ещё и ягоды, в которых есть тоже витамины».

Воспитатель: «Какие ягоды вы знаете?»

Предполагаемые ответы детей.

Воспитатель: «А что можно сделать из этих ягод? «

Предполагаемые ответы детей: «Компот, сок, варенье, желе»)



Воспитатель: «А ещё я знаю очень оздоравливающий напиток, который называется «морс».



Ребята, морс можно приготовить из любых ягод. Это очень полезный напиток, потому, что он не варится, а употребляется в сыром виде. И, поэтому, в нём сохраняются все важные витамины. Кто знает, как готовится морс?

Давайте подойдём к доске и посмотрим, как можно приготовить морс.

Воспитатель: «У меня есть ягода. Как вы думаете, что это за ягода? Какой вкус у этой ягоды?»

Предполагаемые ответы детей: «Клюква, кисло-сладкая на вкус»

Воспитатель: «В клюкве содержится витамин «С», поэтому она имеет кислый вкус».

Давайте поиграем:

Ребята если у нас ягода черника- Какой будет морс?

Если клюква- Какой будет морс?

Если брусника- Какой будет морс?

Жители города «Витаминовск» приготовили нам в подарок волшебный напиток.

Как вы думаете какой?

Предполагаемые ответы детей: «МОРС»

Воспитатель: « Правильно, морс».

Воспитатель: « А сейчас мы отправляемся обратно в детский сад. Давайте закроем глаза и произнесём волшебные слова: «Повернись, повернись в детском саду ты очутись».

А теперь я предлагаю попробовать вам этот волшебный напиток, который подарили нам в городе «Витаминовск».

Дети пьют **морс**.

