

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №4 «Одуванчик»  
города Новоалтайска Алтайского края

Конспект познавательного занятия  
«Витаминка в гостях у ребят»

Составила:  
воспитатель  
Журавлева Алена Валентиновна

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

Рассказать о пользе витаминов, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Задачи:

Образовательные:

- формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни».

Развивающие:

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Оборудование: Телевизор, цветные карандаши, трафареты, различные картинки.

Предварительная работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» К. Чуковского, чтение и занятие по Г.Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье?», заучивание физминутки «Компот», д/и «Фрукты и овощи».

Интеграция областей: познавательная, физическая, социально-коммуникативное, речевая, художественно- эстетическая.

Ход занятия

Организационный момент.

Появляется Витаминка: - Здравствуйте ребята!

Вы меня узнали? Давайте знакомиться. Меня зовут Витаминка. Я пришла к вам в гости не просто так, а поговорить о витаминах.

- А для чего нужны витамины людям? *(ответы детей)*

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым и сильным, не поддаваться болезням, нужно есть витамины. Они как солдаты охраняют наш организм от разных болезней. У витаминов есть имена, какие витамины вы знаете?

-А вы знаете, где живут витамины? *(ответы детей)*

- Правильно! Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

(Слайдовая презентация «Полезные продукты»)

А сейчас я вам покажу в каких полезных продуктах есть витамины.

Витамин «А» нужен для зрения и кожи. (*Морковь, тыква, яблоко, рыба, яйцо*)

Витамин «С» нужен, чтобы микробы не заразили нас болезнями, он живет во всем кислом. (*лимон, шиповник, смородина, лук, редис, капуста.*)

Витамин «В» он помогает правильно работать нашему сердцу, он живет: в молоке, мясе, хлебе, кукурузе, орехах, горохе.

«Д», он делает наши руки, ноги крепкими, приносит большую пользу скелету. Он содержится в рыбьем жире, в молоке, твороге, сливочном масле, в яйце.

- Но крепкими и здоровыми наши руки и ноги делает не только витамин «Д», но и зарядка.

Физкультминутка «Компот»

В сад с друзьями мы пошли (*дети ходят по кругу*)

Фруктов много мы нашли

Сливы, груши мы сорвали (*Поочередно тянуться правой, левой руками*).

Яблоки все мы отыскивали (*наклоны в низ*)

Фрукты мы с друзьями мыли (*имитация движениями*)

И в кастрюлю положили

Варим вкусный мы компот (одной рукой «держит кастрюлю», второй перемешивает компот в кастрюле) С нами кто его попьет? (*смотрят направо – налево*).

Всем нальем мы, не стесняйтесь (*наливают компот*)

Подходите, угощайтесь! (*машут поочередно руками*)

Игра «Да -нет»

- А, чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
  2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
  3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
  4. Есть надо быстро.
- Есть надо медленно.

А как?

5. Пищу нужно глотать не жуя.
6. Полоскать рот после еды вредно.

Игра «Найди витамин»

Воспитатель объясняет правила игры:

- Вам необходимо найти картинку с продуктом, в котором содержится тот или иной витамин.

Ребята я предлагаю создать альбом о полезных продуктах.

*(Детям раздаются листочки с трафаретами, которые они раскрашивают)*

Оформляется альбом).

Подведение итогов занятия.

Что мы сегодня узнали о витаминах? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать? *(ответы детей)*