

Конспект  
комплексного занятия в подготовительной группе  
на тему: «Витамины и полезные продукты»

Цель: Конкретизировать знания об основных витаминах и продуктах, в которых они содержатся.

Задачи:

1. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
2. Объяснить детям, что организму требуется пища, богатая витаминами.
3. Расширять знания о полезной и вредной пище.
4. Воспитывать у детей сознательное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровыми.

Методы и приемы: объяснение, рассматривание, вопросы, поощрение, указания, дополнения, совместные действия.

Материал: наглядные картинки, проектор, муляжи, свежие овощи и фрукты.

Ход занятия:

1. Организационный момент:

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас необычное занятие, мы поговорим с вами о витаминах. Но сначала, ответьте мне: «Как вы думаете, что нужно для того, чтобы расти крепкими и здоровыми, чтобы хорошо учиться?» (*Ответы детей*)

- Одно из основных условий – правильное питание. Пища дает нам силу для работы и движения, снабжает нас энергией, с ней вы получаете все необходимые вещества для роста.

Пища человека разнообразна, она бывает растительного, или животного происхождения. Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в пищу все необходимые продукты, для этого нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашему организму.

Это белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу. Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке.

Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию. Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.

Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей. Они содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Они с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости. Больше всего витаминов содержатся в овощах и фруктах.

-Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире неподверженным к простудам. Если все – таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.

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

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.

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 спасет от болезней,  
Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Но, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй – ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А, В,С,Д.

Витамин А содержит 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.

- Физкультминутка «Обжорка»

Один пузатый здоровяк (*округлое движение обеими руками вокруг живота*)

Съел десяток булок натошак (*выставить перед собой все пальцы*)

Запил он булки молоком (*изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него*)

Съел курицу одним куском (*широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту*)

Затем барашка он поджарил (*показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного направил (*погладить живот*)

Раздулся здоровяк как шар (*изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору тут хватил удар (*ударить слегка ладонью по лбу*).

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержится витамин А,Б,С,Д. Я предлагаю вам приготовить овощной салат полезный для нашего здоровья.

Итог.

Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (*ответы детей*). Теперь мы будем кушать только то, что полезно, и не будет болеть.

Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.