

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 49 «Родничок»**

«День здоровья»

**Конспект занятия
по формированию здорового образа жизни
у детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

Тема «Витамины для здоровья»



Подготовила и провела
Чернявская Наталия Николаевна
воспитатель высшей квалификационной категории
группы компенсирующей направленности
старшего дошкольного возраста
МАДОУ города Нижневартовска
ДС №49 «Родничок»

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье через ознакомление детей с основами правильного питания.

Задачи:

1. Учить детей, осознано подходить к своему здоровью.
2. Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. Закрепить знания детей о витаминах, их обозначении и пользе для организма человека.
4. Развивать внимание, мышление, активный и пассивный словарь детей.
5. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: Беседа с детьми о здоровье, полезных и витаминосодержащих продуктах.

Материал: Плакат, «Чудо – дерево», фломастеры, простые карандаши, карточки с продуктами и с обозначением витаминов, слайдовая презентация «Полезное в продуктах», ноутбук.

Ход занятия:

Организационный момент Дети стоят в полукруге.

Ребята встанем все в круг : Дружно за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся.
Мы пожмем друг другу руки, Побежит тепло по кругу.

➤ (раздается сигнал).

Игровая мотивация **Воспитатель:** Ой, что это? Да это же на компьютер пришло голосовое сообщение. Откроем? «Мы жители страны Вкусноежки вызываем о помощи. У нас возникла проблема. У всех жителей страны заболели животы. Мы не можем понять, от чего они заболели, ведь мы ели только вкусную пищу, пирожные, чипсы, конфеты, торты, пили пепси – колу. Помогите нам разобраться в этой проблеме и выздороветь».

Что же делать?

Ребята как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда?

Ну что, поможем жителям страны Вкусноежки? **(Ответы детей)**

Тогда давайте мы с вами откроем в нашей группе «Научную лабораторию» станем учеными, попробуем решить проблему страны «Вкусноежки» поможем выздороветь её жителям.

Воспитатель: В стране «Вкусноежки» ели только вкусную пищу, как вы думаете, в чем разница между вкусной и здоровой пищей?**(Ответы детей)**

Игра «Правильно, правильно, совершенно верно»

Сейчас я вам буду читать стихотворение, если я буду рассказывать о полезных вещах, вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно». Если нет, то молчите.

Готовы. **(Ответы детей)**

1. Если хочешь стройным быть,
Надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. (дети молчат)

2. Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом,
Рыбу, мед и винегрет. (дети отвечают)
3. Не забудь перед обедом
Пирожком перекусить.
Кушай много, чтоб побольше
Свой желудок загрузить. (дети молчат)
4. Нет полезнее продуктов
Вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине –
Всем полезны витамины. (дети отвечают)
5. Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся,
Ешь побольше витаминов,
С болезнями не знайся! (дети отвечают)

Игра «Найди и обведи»

Посмотрите на плакат, что вы на нем видите? Обведите все полезные продукты.

Почему вы не обвели торты, пирожные, конфеты? **(Ответы детей).**

Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит? **(Ответы детей).** Зачем человеку еда? **(Ответы детей).**

Правильно, чтобы с болезнями не знаться надо правильно питаться и мы с вами сварим сейчас вкусный компот.

Физминутка «Компот»

В сад с друзьями мы пошли,
Фруктов много там нашли.

Дети ходят по кругу или по помещению.

Сливы, груши мы сорвали,
Яблоки все отыскивали.

*Поочередно тянутся вверх правой и левой руками.
Наклоняются вниз.*

Фрукты мы с друзьями мыли,

Имитация движений.

Их в кастрюлю положили.

Варим вкусный мы компот,

Одной рукой «держат кастрюлю», второй

— «перемешивают ложкой в кастрюле компот».

С нами кто его попьет?

Смотрят направо-налево.

Всем нальем мы, не стесняйтесь, *«Наливают компот», качают головой.*
Подходите, угощайтесь! *Машут в направлении к себе одной, а затем*
другой рукой.

Беседа «Витамины в продуктах»

А теперь давайте сядем все в кружок я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от разных болезней.

У витаминов есть имена. Какие витамины знаете вы? **(Ответы детей)** Найдите обозначения витаминов на столе.

А вы знаете, где живут витамины? **(Ответы детей).** Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Слайдовая презентация «Полезные продукты»

Игра «Где спрятался витамин»

Как вы думаете, для чего нам нужен витамин А. (Чтобы у нас были всегда зоркие здоровые глаза нужно кушать витамин А)

Предложить одному из детей обвести фломастером (соответствующего цвета) овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

Ну что продолжим разговор о витаминах. Для чего мы едим продукты с витамином С? (Для того, чтобы наш организм был как крепость, не позволял микробам заразить нас болезнями очень нужен витамин С). Он живет во всем кислом.

Предложить одному из детей обвести фломастером (соответствующего цвета) Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

Давайте вспомним еще один витамин. Его зовут, витамин В. Как вы думаете, для чего нам нужен витамин В? **(Ответы детей) (Он помогает работать нашему сердцу).**

Предложить одному из детей обвести фломастером (соответствующего цвета) (молоко, мясо, хлеб, кукуруза, орехи, горох).

Рассмотрим еще один витамин Д. За работу каких органов человеческого тела отвечает витамин Д? **(Ответы детей).** (Он делает наши руки и ноги крепкими). В каких продуктах его можно найти?

Предложить одному из детей обвести фломастером (соответствующего цвета) (рыбий жир, молоко, яйца, сливочное масло, солнышко). Но крепкими и здоровыми наши руки и ноги делает не только витамин Д, но и зарядка.

В конце игры воспитатель обращает внимание детей на те продукты, которые они обвели несколько раз, значит в них содержится наибольшее количество витаминов.

- Ребята, отгадайте загадку « Он бывает всех цветов
В нём витаминов куча
Я пить его всегда готов
Ведь нет напитка лучше.
Он морковный и томатный

И на вкус и цвет приятный
Чтоб здоровым стать ты смог
Пей скорей фруктовый ...(сок)

- А вы знаете, что сок не только очень вкусный и полезный напиток, он ещё может быть и замечательным лекарством.

Игра с мячом «Полезный сок»

Воспитатель кидает ребенку мяч и говорит

«Полезный сок из – яблокяблочный

Из – персиков персиковый

Из – моркови морковный и т.д.

Игра «Дерево здоровья»

- Сейчас я предлагаю вам стать садовниками здоровья. Давайте вырастим чудо – дерево, с полезными продуктами и отправим его в страну Вкусноежки с пожеланием быстрее выздоравливать.
- Посмотрите на столе карточки с продуктами, выберите полезные и повесьте на чудо – дерево. (На столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево).
- Почему на дереве выросла морковь?
- Чем полезно молоко?
- Какой витамин в апельсине?
- Почему выросли орехи?
- Какие овощи и фрукты защищают нас от вредных микробов?

Вот так чудо – дерево получилось
Полезными плодами оно расцветилось
Мы запомним навсегда
Для здоровья нам нужна
Витаминная еда.

- Ребята, как мы сегодня помогли решить проблему страны Вкусноежки?
- Что полезного вы узнали для себя?

Персонаж благодарит детей и дарит им настольную игру «Аскорбинка и ее друзья»





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!