

13.01.2017г воспитатель старшей группы Василенко Н.М. разработала и провела открытое занятие на тему: «Витамины для здоровья»

Цель:

Формировать сознательное отношение к собственному здоровью; представления детей о том, что здоровье - главная ценность жизни человека.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Расширять знания о том, что полезно и что вредно для здоровья. о пользе витаминов, овощей и фруктов

Закреплять знания о витаминах группы А, В, С, D, и продуктах, в которых они содержатся.

Активизировать познавательную активность детей в области укрепления и сохранения здоровья.

Развивать речь, внимание, память, упражнять в отгадывании загадок.

Воспитывать потребность правильно питаться, чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

Оборудование: воздушный шарик с письмом, продукты питания , овощи и фрукты для игры «Угадай на вкус», чудо-дерево, карточки с картинками витаминов, продуктов, овощей и фруктов, витамины из аптеки мяч, божьи коровки с витаминами на спинках.

Ход ООД:

Организационный момент: Дети стоят в полукруге.

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня много гостей. Давайте мы с ними поздороваемся - скажем «Здравствуй!» , в этом слове много звуков, которые дают нам заряд бодрости. А что означает слово «Здравствуй?»

- Ответы детей:

Воспитатель: - И когда мы желаем друг другу здоровья, то сразу чувствуем себя лучше, и настроение поднимается. Звучит музыка и появляется воздушный шарик с письмом

Воспитатель: - Ой, что это? Кто-то нам прислал письмо. Откроем его? «Мы жители страны Вкусноежки взываем 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, торты, конфеты, пили пепси - колу. Помогите нам разобраться в этой проблеме и выздороветь».

Воспитатель:- Что же делать? Ребята, как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда?

- Ответы детей:

Воспитатель: - Ну что, поможем жителям страны Вкусноежки?

- Ответы детей:

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

Вкусноежки ели только вкусную пищу, как вы думаете, в чем разница между вкусной и здоровой пищей?

- Ответы детей:

Воспитатель:- Правильно, чтобы вырасти крепкими, сильными, здоровыми, нужно правильно питаться и кушать полезные продукты. Давайте поиграем в игру «Правильно - неправильно»

Сейчас я вам буду читать стихотворение, если я буду рассказывать о полезных вещах, вы отвечаете «правильно неправильно». 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)

Воспитатель:- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)

Воспитатель:- Правильно летом и осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Воспитатель:- Какие овощи и фрукты поспевают вы узнаете если отгадаете загадки

Шло по грядке вдоль забора

Войско храброе дозором.
Держит пики сотни рук.
Подрастает горький ... (лук)

Красная девица родилась в темнице,
Выкинула косу за окошко ловко.
Наступает осень, выдернут ... (морковку)

Этот плод продолговатый,
Витаминами богатый.
Его варят, его сушат.
Называется он ... (груша)

* * *

Он с оранжевою кожей,
Что на солнышко похожа.
А под кожей – дольки,
Посчитали, сколько?
Дольку каждому дадим,
Все по долочке съедим. (Апельсин)

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. (Яблоко)

Фиолетовый кафтан заказал себе Иван.
Лучше не было кафтана, чем кафтан у ... (баклажана)

Воспитатель:- Всё сохранить в свежем виде не удаётся. А от долгого хранения они могут испортиться. Что же делают взрослые, чтобы сохранить собранный урожай на целую зиму? (консервируют овощи, фрукты, варят варенье, делают компоты ...)

- Ответы детей.

Воспитатель:- А ещё фрукты можно сушить. Высушенные фрукты называют сухофруктами. Даже в сушёном виде они сохраняют много витаминов. Вы, наверное, видели и пробовали изюм – это высушенный виноград, курагу – сухие абрикосы. Из сухофруктов готовится очень вкусный и полезный компот, который вы получаете на обед в детском саду. Давайте поиграем и попробуем угадать на вкус из каких продуктов повара вам готовят обед

Проводится игра «Угадай на вкус»

Воспитатель:- Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». - Почему так пословица говорит?

- Ответы детей:

Воспитатель - Правильно, чтобы с болезнями не знаться, надо правильно питаться. А вовсе не так, как питались жители страны Вкусноежка. Но и переедать тоже очень вредно. Почему? Сейчас узнаете. Предлагаю вам поиграть в игру «Обжора». Как вы думаете кто такой обжора?

- Ответы детей:

Воспитатель – Правильно. Это тот человек, который очень много ест, т.е. переедает.

Физминутка « Обжора»

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)

Воспитатель: - А теперь давайте все сядем в кружок и поговорим о витаминах, Что такое витамины? **Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.** Витаминами как солдаты охраняют наш организм от разных болезней.

- Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми.

- Где живут витамины?

(Ответы детей)

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт

У витаминов есть имена. Какие витамины вы знаете? Дети читают стихи:

1-й ребенок: « А»-

Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок

2-й ребенок: « В»-

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

3-й ребенок: « С»

Важнейший витамин, Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет Укреплять иммунитет.
Каждый день съедай лимон, Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть И от счастья будешь петь

4-й ребенок: « Д»-

ВитамиД – полезный витамин
Нам, друзья необходим
Кто морскую рыбу ест
Тот силен как Геркулес
Если рыбий жир полюбишь
Силачом тогда ты будешь

Воспитатель: - Ребята, слышите, кто это жужжит здесь? Это божьи коровки прилетели к нам. Они хотят, чтобы мы с ними поиграли. Проводится Игра «Божья коровка» (на спине у божьей коровки витамин, предлагаю детям отыскать определённую картинку, закрепляем, какие продукты относятся к данному витамину).

(Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин) .

Воспитатель: - Отгадайте загадку:

«Он бывает всех цветов в нем витаминов куча
Я пить всегда его готов ведь нет напитка лучше.
Он морковный и томатный и на вкус и цвет приятный
Чтоб здоровым стать ты смог Пей скорей фруктовый.....
(сок)

Воспитатель: - А вы знаете, что сок не только вкусный и полезный, он еще может быть и замечательным лекарством.

Игра с мячом « Полезный сок» (дети стоят в кругу)

Воспитатель бросает ребенку мяч и говорит:

Полезный сок из яблок - яблочный

Из персиков - персиковый

Из моркови - морковный

Из томатов - томатный

Из тыквы - тыквенный и т. д. (виноградный, лимонный, гранатовый)

Воспитатель читает стихотворение

В жизни нам необходимо, очень много витаминов,
Всех сейчас не перечить. Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты - натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда - это вредная еда.
Конфеты, пряники, печенье - портят зубкам настроение.
Дорости нам до небес - поможет каша «Геркулес»
А улучшит зрение - Черничное варенье!

Воспитатель: - А сейчас я предлагаю вам стать садовниками здоровья. Давайте вырастим чудо - дерево, с полезными продуктами и отправим его в страну Вкусноежки с пожеланием быстрее выздоравливать.

Игра «Дерево здоровья» Ребята, посмотрите, на столе есть карточки с продуктами, выберите полезные и повесьте на чудо - дерево (дети выбирают нужные, вешают на дерево). - Ребята, только помните, что витамины содержатся не только в овощах, фруктах, ягодах, но ещё и в разных продуктах питания.

Вопросы для итога занятия:

- Почему на дереве выросла морковь?
- Чем полезно молоко?
- Какой витамин в апельсине, лимоне?
- Почему выросли орехи?
- Какие овощи и фрукты защищают нас от вредных микробов простуды и гриппа? Ответы детей:

Воспитатель обобщает: Вот так чудо - дерево получилось, полезными плодами оно расцвело. Мы запомним навсегда - для здоровья нам нужна - витаминная еда!

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, мы сегодня помогли решить проблему страны Вкусноежки?

- Ответы детей:

Воспитатель: Настроенье у вас какое?

- Ответы детей:

Воспитатель: - А вы знаете, что хорошее настроение - это первый признак здоровья. Молодцы, вы сегодня так хорошо занимались! И поэтому, я предлагаю приготовить и съесть витаминный шашлычок и конечно угостить наших гостей.

