(cc) BY

Губарева Ирина Евгеньевна
воспитатель
Литвиненко Олеся Валерьевна
воспитатель
Шваева Ольга Александровна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №1»
г. Белгород, Белгородская область

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЗОЖ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «ВИТАМИНЫ – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»

Аннотация*: в статье представлен конспект непосредственно образовательной деятельности. Занятие направлено на расширение знаний о витаминах и продуктах, в которых они содержатся, потребности заботиться о своём здоровье, развитии любознательности и памяти.*

Ключевые слова: витамины, полезные продукты, организм.

Цели: формировать представления о правильном питании и здоровом образе жизни; дать определение витаминам как жизненно необходимым веществам нашего организма; закрепить знания о полезных продуктах, в которых содержатся витамины и их значение для здоровья человека; развивать внимание, мышление, активный и пассивный словарь.

Пособие: картинки с обозначением витаминов (A, B, C, D), картинки с различными продуктами, «Классификация продуктов по содержанию витаминов».

Ход: воспитатель: Дети, ответьте мне на вопрос: «А вы были когда-нибудь в зоопарке?» (ответы детей). Наверное, вместе с родителями вы кормили животных, но этого делать было нельзя. Многие не обращают внимание на табличку с надписью «Животных не кормить». Все мы думаем, что заботимся о зверях, а они от этого болеют и даже могут умереть. Дело в том, что разные животные едят и разную пищу. Например, волки, львы, тигры – питаются мясом, слон –

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

питается травой, а другим животным нужны зерно, плоды, кора деревьев. (Звучит музыка из мультфильма «Малыш и Карлсон») Появляется Карлсон.

Карлсон: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: Ребята, а у вас случайно не найдётся того самого вкусного на свете, малинового варенья?

Дети: Карлсон, ты взрослый мужчина, в полном расцвете лет, а ты все об одном и том же думаешь: как наполнить свой ненасытный желудок. Стыдно! Посмотри, сколько разнообразных вкусных, полезных продуктов нас окружает, а главное, сколько витаминов кругом.

Карлсон: Витаминов? А что такое витамины?

Воспитатель: Ребята, поможем Карлсону?

Дети: Да.

Воспитатель: Садись, Карлсон, рядом с детьми и слушай.

Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающимся болезням. Они повышают работоспособность, сопротивляемость к болезням, помогают нам расти. Если в пище недостаточно витаминов, человек часто болеет, становится вялым, грустным, слабым.

Витамины бывают разными, их существует более тридцати видов.

Эти витамины обозначаются вот этими буквами (выставляются буквы).

Это латинские буквы и звучат они так; (воспитатель называет буквы).

Дети, давайте вместе хором назовем их. А теперь посмотрим на картинки, где содержатся эти витамины.

Давайте назовем продукты, в которых содержатся витамины А, В, С, D. (*Ответы детей).*

Карлсон: Спасибо, Вам, ребята! Теперь не буду есть много сладкого, я буду питаться грамотно!

Воспитатель: Мы очень рады, что помогли тебе, Карлсон. Пища должна быть не только полезной, но и разнообразной!

Карсон: А как это – разнообразной?

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Дети: Одни продукты дают энергию, чтобы не уставать, другие-делают организм сильным, а третьи – помогают расти и развиваться.

Воспитатель:

Витамины нам полезны,
Это точно знаем.
Только их не из таблеток
Мы употребляем.
Получаем их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняют все мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей

Физминутка:

Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно
Руку протяните
Яблоко сорвите
Стал ветер веточку качать
Трудно яблоко достать
Подпрыгну, руку протяну
И быстро яблоко сорву!
Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно!

Карлсон: Ребята, я приготовил для вас угощения (конфеты, кока-кола, торт, шоколадки)

Воспитатель: Карлсон, а ты разве не знаешь, что ты принес детям – это тоже вредная еда.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Дети: Да! Да! Да! Есть надо продукты богатые витаминами, чтобы быть здоровыми и не болеть.

Карлсон: Да ну. «Красная кока-кола, напиток для фантазёра!

Дети: Будешь колу пить, смотри -

Растворишься изнутри.

Карлсон: В мире лучшая награда – это плитка шоколада.

Дети: В мире лучшая награда – большая гроздь винограда.

Фрукты, овощи полезней,

Защищают от болезней.

Карлсон: Знайте дети, шоколадки, это лучшая еда!

Дети: Будешь шоколадками питаться – можешь без зубов остаться.

Воспитатель: Ребята, давайте расскажем Карлсону, что будет, если питаться одними сладостями?

(Ответы детей).

Воспитатель: Нашему организму нужны разнообразные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты, а вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно, вредны здоровью.

Карлсон: (испуганно): Спасибо, ребята, что помогли мне разобраться, где полезные, а где вредные для здоровья продукты. В следующий раз, когда прилечу к вам в гости, обязательно принесу в подарок только полезные продукты.

Воспитатель: Ребята, какие же мы с вами молодцы! Научили Карлсона правильно питаться!

Какие витамины вы теперь знаете? (ответы детей).

В каких продуктах много витамин А, В, С, D? (ответы детей).

Для чего нужны эти витамины? (ответы детей).

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для нашего здоровья

Полноценная еда – Важнейшее условие!

Список литературы

1. Голицына Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей / Н.С. Голицына, И.М. Шумова. – Москва, 2008.

2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2005.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)