**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Начальная школа-детский сад»с.п. Куба-Таба**

**Баксанского муниципального района Кабардино – Балкарской Республики**

**Занятие в старшей группе на тему: *"Витамины нужны всем"***

**Воспитатель: Берхамова Р.С.**

**2022-2023**

***"Витамины нужны всем"***

**Цель**: сформировать понятие о том, что здоровье зависит от правильного питания, формировать умение различать витаминосодержащие продукты.

**Задачи:**

-закрепить знания о значении витаминов и правильного питания для здоровья человека;

-формировать представления детей о зависимости здоровья от правильного питания;

-называть витамины А, В, С, Д в каких продуктах они содержатся;

-познакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека;

-развивать активный и пассивный словарь

**Оборудование:** мячик ;домики с изображением букв А,В,С,Д;

карточки с изображением продуктов; смайлик грустный, смайлик веселый

**Ход занятия**

Дидактическая игра "Что ты любишь"(Дети стоят в кругу, воспитатель в центре.)   
Воспитатель Ребята, скажите что вы больше всего любите кушать?(дети по очереди отвечают бросая мяч воспитателю)  
Воспитатель Вы назвали очень много разных продуктов, которые вы любите употреблять в пищу. Как вы думаете полезны ли эти продукты? (ответ детей) Кто из вас знает какие продукты называют полезными, а какие вредными? (ответ детей) Да, верно, полезные продукты богаты витаминами, а вредные это те, которые не содержат витаминов, а содержат разные химические добавки, заменители полезных продуктов и различные приправы.  
Воспитатель Что будет с человеком если он все время будет есть вредные продукты? (будет болеть живот, заболят зубы, появится лишний вес)

Проходите на свои места и мы с вами постараемся разобраться в этом.  
Воспитатель Вам необходимо знать, что организму нужны различные продукты. Особенно полезно есть сырые овощи и фрукты. А вот конфеты, шоколад, мороженное, чипсы, колу очень вредно для здоровья

Какие витамины вы знаете?( А,В,С,Д)  
Воспитатель Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека Например витамин А (показываю букву А) полезен для зрения, витамин В- способствует хорошей работе сердца, витамин С- спасает от простуд, витамин Д- делает наши руки и ноги крепкими.

А сейчас послушайте стихи про витамины (рассказывают дети)

**Витамин А**  
Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет   
В каких продуктах содержится витамин А? (морковь и морковный сок)  
А еще вот в каких (показываю картинки продуктов) перец, дыня, персик, абрикос, хурма, томат, зелень, молоко (размещаю все картинки под буквой А)

**Витамин В**

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

В каких продуктах содержится витамин В? (овсянке, черном хлебе)  
А еще вот в каких продуктах: яйцо, гречка, капуста, творог, сыр, мясо (размещаю карточки около буквы В)

**Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины  
Ну, а лучше есть лимон  
Хоть и очень кислый он.

В каких продуктах содержится витамин С? (апельсин, лимон) А еще вот в каких продуктах: редис, мандарин, земляника, зелень, огурец, яблоко, арбуз

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный надо пить  
Он спасает от болезней  
Без болезней лучше жить

Где встречается витамин Д? (рыбий жир)

А еще вот в каких продуктах: кефир, сметана, йогурт, сливочное масло, рыба.

Ну что устали ? Давайте отдохнем   
Физкультминутка *«Есть у нас огород»*

Есть у нас огород

Там морковка растёт,

Вот такой вышины,

Вот такой низины,

Вот такой ужины,

Вот такой ширины,

Ты морковка поспеши

С нами вместе попляши.

*(Круговые движения руками)*

*(Руки тянут вверх)*

*(Приседают)*

*(Руки сводят вместе ладошками вперед)*

*(Руки в стороны)*

*(Прыжки на правой ноге)*

*(Прыжки на левой ноге)*

Воспитатель Ну, что же немного поразмялись? А теперь мы поиграем в игру "Витаминкины домишки"  
Вот у меня домики. В каждом из них живут витамины Сейчас каждый из вас по очереди возьмет со стола карточку с изображением продукта и отнесет ее к тому домику какого витамина в этом продукте больше всего.Молодцы ребята, вы запомнили все продукты и витамины и правильно разместили их

по домикам

**Рефлексия** Витаминов ребята очень много, но самые полезные из них А,В,С,Д. Без них человек не может жить, может заболеть опасной болезнью, которую трудно вылечить. А чтобы мы не заболели, мы должны употреблять продукты содержащие витамины А,В,С,Д.

А сейчас, ребята у меня на столе лежат смайлики грустный смайлик означает, что вам было скучно на занятии, а веселый означает, что занятие вам понравилось. Выберите пожалуйста для себя смайлика