**Конспект занятия по валеологии «Вкусные витамины и полезные продукты.»**

ВИТАМИНЫ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

**ТЕХНОЛОГИИ:** здоровьесберегающая, коммуникативная, личностно-ориентированная, игровая, информационно-коммуникативная, исследовательская.

**Оборудование:** Овощи, фрукты (помидор, морковка, лук, лимон, красное яблоко, персик, абрикос, апельсин, тыква,(гречка, пшено, фасоль, манка, горох) Картинка солнышко.

**ЗАДАЧИ:**

Образовательные:

-добиться усвоения знаний о понятии «витамины» и о полезных продуктах, в которых они содержатся;

-подвести детей к выводу о необходимости витаминов в организме человека.

Развивающие:

-обеспечить развитие сенсорных способностей: вкус, слух, координация, мелкая моторика, осязание.

Воспитательные:

-вызвать желание употреблять в пищу полезные продукты;

-подвести детей к выводу, что очень важно заботиться о собственном здоровье.

Воспитатель: Ребята! Сегодня не все дети пришли в детский сад, нет Вани, Светы и Пети. А вы не знаете, что с ними случилось, почему их нет?

Дети: Заболели.

Воспитатель: А почему человек болеет?

Дети: Простужается…

Воспитатель: Какое сейчас время года?

Дети: Осень.

Воспитатель: Какие изменения в природе происходят осенью?

Дети: Похолодало, часто идут дожди, листья меняют окраску и опадают, люди собирают урожай овощей и фруктов.

Воспитатель: Правильно, давайте мы с вами соберем урожай помидор и огурцов. Сделаем упражнение для щек «Помидорчик» (надувание щек) и «Огурчик» (втягивание щек) 3-5 раз. А какие овощи и фрукты вы любите больше всего?

Дети: Морковку, огурец, яблоко…

Воспитатель: Фрукты и овощи не только вкусные, но и полезные. Сейчас я вам открою один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут полезные витамины. Витамины – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что во много раз меньше крупинок сахара, поэтому видеть мы их не можем. Но самое главное это то, что в витаминах содержится сила и здоровье для организма. Если в пище мало витаминов человек болеет, плохо растет, становится слабым, грустным. Покажите, какое у вас будет лицо, если вы заболеете (мимика детей). Так как и у вас у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе (показ витаминов A, B, C, D на экране). У витаминов есть свои домики, где они живут. А еще витамины очень любят играть в прятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, и нам придется их найти. Отгадайте загадку и узнаете, в каком овоще очень много витамина «А»:

Красная девица родилась в темнице,

Выкинула косу за окошко ловко.

Наступает осень, выдернут…

Дети: Морковку.

Воспитатель: Правильно, морковку, а какая она?

Дети: Оранжевая, вкусная, длинная, сочная, хрустящая, крепкая.

Воспитатель: А что из нее готовят?

Дети: Сок, салат, в суп добавляют…

Воспитатель: Молодцы! И запомните тот, кто ест продукты богатые витамином «А» - быстро растет и хорошо видит. Давайте сделаем гимнастику для глаз, чтобы наши глазки отдохнули.

**Воспитатель выполняет вместе с детьми гимнастику для глаз.**

Воспитатель: А сейчас поиграем в игры «Внимательные глазки». Я выложу овощи и фрукты, в которых тоже содержится витамин «А». Вы закроете глаза, а я в это время поменяю местами или спрячу один из них. Вы внимательно посмотрите глазками и скажите, что изменилось. Вот и посмотрим, кто ест много витамина «А», у кого глазки хорошо видят.

**Игра «Внимательные глазки**» (помидор, морковка, красное яблоко, персик, абрикос, тыква) .

Воспитатель: Послушайте стихотворение о витамине «А»:

Помни истину такую –

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Воспитатель: Ребята, давайте с вами поиграем еще в одну игру «Огород» (речь с движением) :

Очень дружный мы народ, (Дети становятся в круг) .

И сажаем огород.

Взяли несколько лопат, (Копают землю воображаемыми лопатами) .

Стали землю мы копать.

Взяли грабли, разрыхлили, (Рыхлят землю, делают грядку воображаемыми

Грядочку вот здесь разбили. граблями).

Просим нас не отвлекать - (Грозят пальцем) .

Надо грядку засевать.

Каждый взял пакет семян (Сеют семена в грядку) .

И кидает в землю сам.

Осторожно загребаем (Загребают, поливают) .

И водичкой поливаем.

Вот веселый огород, (Показывают руками на грядку) .

Что здесь только не растет!

А теперь, друг, не зевай, (Собирают урожай в корзинку) .

Собирай-ка урожай!

Воспитатель: Ребята, теперь давайте найдем домик, в котором живут витамины группы «В», отгадайте загадку:

Дом зеленый тесноват: узкий, длинный, гладкий.

В доме рядышком сидят круглые ребятки

Осенью пришла беда – треснул домик гладкий.

Поскакали кто куда круглые ребятки.

Дети: Горох.

Воспитатель: Правильно, горох, а горох это овощ или фрукт?

Дети: Овощ.

Воспитатель: Витамины группы «В» содержатся не только в овощах и фруктах. Но и в других продуктах питания, например (показ) в крупах: гречке, овсянке, пшене, а еще в хлебе и фасоли.

Витамины группы «В» очень важны для работы сердца и всего организма. Давайте поиграем в игру «Определи на слух». В этих контейнерах, я спрятала продукты, в которых содержится витамин «В», вы должны угадать на слух, что это за продукт. Вот и посмотрим, кто ест эти продукты и у кого очень хороший слух.

**Игра «Определи на слух»** (гречка, пшено, овсянка, горох, фасоль, манка) .

Воспитатель: А сейчас внимательно послушайте стихотворение о продуктах, в которых содержится витамин «В»:

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Воспитатель: Сейчас мы с вами найдем «домики», в которых живут витамины группы «С». Отгадайте загадку:

Шло по грядке вдоль забора, войско храброе дозором,

Держат пики сотни рук, подрастает горький …

Дети: Лук.

Воспитатель: Правильно в луке содержатся витамины группы «С». Витамина «С» очень много во всех овощах и фруктах. Ну а больше всего в лимоне, апельсине, чесноке, луке и квашеной капусте (показ). Осенью люди делают заготовки овощей и фруктов на зиму. Давайте мы свами тоже засолим капусту.

**Пальчиковая игра «Мы капусту рубим»:**

Мы капусту рубим, Резкие движения прямыми кистями вниз и вверх.

Мы морковку трем, Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя

Мы капусту солим, Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.

Мы капусту жмем. Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки.

Воспитатель: Витамины группы «С» защищают организм от различных болезней и помогают бороться с простудой. А про лук даже поговорка есть: «Лук - от семи недуг». Давайте с вами поиграем в игру «Определи на вкус». Вы по очереди закроете глаза, а я вам положу в рот один из продуктов, в которых содержится витамин «С». Вы должны узнать, что это за овощ или фрукт и назвать его.

**Игра «Определи на вкус»** (лимон, апельсин, лук, чеснок, квашеная капуста) .

Воспитатель: Послушайте стихотворение о фруктах, в которых много витамина «С»:

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

Покажите, какой он кислый (мимика детей) .

Воспитатель: Следующий витамин «D» спрятался в лучах солнышка (показ картинки на экране). Когда вы гуляете на свежем воздухе, солнечные лучики дарят вам витамин «D». Давайте мы с вами тоже представим, что мы гуляем в солнечный денек (звучит музыка). Представим, что сейчас лето и мы полежим на свежем воздухе, закроем глазки (релаксация) .

Воспитатель: Погуляли, а вот и «Чудесный мешочек». Каждый из вас подходит к мешочку и ищет продукты питания, в которые я ему назову. А когда угадаете и назовете, вспомните, какой из витаминов в нем содержится. Для этого будет подсказка (на экране картинки букв из продуктов, в которых они содержатся) .

**Игра «Чудесный мешочек»** (морковка, яблоко, горох, фасоль, лимон, апельсин, лук, чеснок) .

Воспитатель: Молодцы, количество поступающих витаминов в наш организм зависит от времени года. Как вы считаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего?

Дети: Лето и осень.

Воспитатель: Почему?

Дети: Летом много солнца. Летом и осенью собирают урожай овощей и фруктов.

Воспитатель: Правильно, не забывайте о витаминах, мы должны их получать с пищей каждый день. Надо есть побольше фруктов и овощей, чтобы расти крепкими и здоровыми. И об этом мы обязательно расскажем ребятам, когда они поправятся. Чтобы они их ели и не болели. Так давайте все вместе полакомимся полезными апельсинами, какой витамин в них содержится и чем он полезен?

Дети: Витамин «С», защищает от простуды.

Воспитатель: Так чем важны витамины для человека?

Дети: Чтобы быть крепкими, здоровыми и не болеть.

Воспитатель: Сколько полезного вы сегодня узнали о витаминах и о здоровье, а вот и апельсины, но сначала пойдем и помоем руки.

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждении

Детский сад №541 г. Екатеринбург.

Образовательная область-Познание.

тема: «Вкусные витамины и полезные продукты»

 Исполнитель:

 Пучкина Д. В.- воспитатель

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение.

 г.Екатеринбург.

 Образовательная область-Познание, Коммуникация, Физическая культура.

 тема: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

 Исполнитель:

 Пучкина Д.В.- воспитатель

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

Детский сад № 541 г. Екатеринбург.

 Образовательная область-Познание, Коммуникация.

Тема: Конспект занятия по валеологии в средней группе детского сада, «Почему так?»

 Исполнитель:

 Пучкина Д.В.-воспитатель

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение Детский сад № 541 г. Екатеринбург.

Образовательная Область-Познание.

тема: Конспект занятия по валеологии, «Детям о зубах»

 Исполнитель:

 Пучкина Д.В.-воспитатель

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

 Детский сад №541 г. Екатеринбург.

Образовательная область-Познание, Коммуникация.

тема: Конспект занятия по валеологии в средней группе «Зоркие глазки»

 Исполнитель:

 Пучкина Д.В.-воспитатель

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение

Детский сад №541 г. Екатеринбург.

Образовательная область-Познание, Коммуникация

Цикл занятия по валеологии в средней группе «Вот Я какой!»

 Исполнитель:

 Пучкина Д.В.-воспитатель