Министерство образования и науки Российской Федерации

Дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»

***«Витамины и здоровый организм»***

Автор-составитель:

Е.Н.Лапина

Улькан

2012

**Программное содержание**:   
- рассказать детям о пользе витаминов, их значении для здоровья человека, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека;  
- развивать речь детей, усидчивость;  
- прививать детям знания об организме человека, о витаминах и их значении.  
**Материал**: бумага для рисования, краски акварельные, кисти.  
**Активизация словаря**: А, В, С, Д, поливитамины, железо, кальций, фосфор.  
**Ход занятия**:  
I.  **Вводная часть**.  
- Психогимнастика «Улыбка».  
II. **Основная часть**.  
**В**: Ребята, здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Поэтому каждый из вас должен думать о своём здоровье, не вредить своему организму. Вы должны знать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания. У того, кто ест фрукты и сырые овощи, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Какие продукты полезны, а какие вредны?  
**Д**: Полезны – овощи и фрукты, а вредны – конфеты, шоколад, мороженое.  
**В**: Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д. Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения.  
**Ребёнок**: Помни истину простую –  
                Лучше видит только тот,  
                Кто жуёт морковь сырую  
                Или сок морковный пьёт. Л. Зильберг.  
**В**: Витамин В способствует хорошей работе сердца.  
**Ребёнок**: Очень важно спозаранку  
                Есть за завтраком овсянку  
                Чёрный хлеб полезен нам,      
                И не только по утрам.  
**В**: Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими.  
**Ребёнок**: Рыбий жир всего полезней,  
                Хоть противный – надо пить!  
                Он спасает от болезней,  
                Без болезней – лучше жить!  
**В**: Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Если все-таки простудился, с его помощью можно быстрее поправиться.  
**Ребёнок**: От простуды и ангины  
                Помогают апельсины,  
                Ну, а лучше съесть лимон,  
                Хоть и очень кислый он.  
**В**: Ребята, какие названия витаминов вы уже знаете?  
**Д**: Витамины А,В, С, Д.  
**В**: В каких продуктах много витамина А, В, С, Д?  
**Д**: Витамин А – в моркови, В – в овсянке, чёрном хлебе; С – в апельсине, лимоне, Д – в рыбьем жире.  
**В**: Для чего нужны витамины?  
**Д**: Витамины очень полезны для человека, для его здоровья.  
**В**: Для чего особенно важен витамин А?В?С?Д?  
**Д**: Витамин А – для зрения, В – для работы сердца, С – укрепляет весь организм, Д – делает наши руки и ноги крепкими.  
**В**: Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках?  
**Д**: Да!  
**В**: Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?  
**Д**: Морковь, апельсины, лимоны, чёрный хлеб, лук – любим, а рыбий жир – не любим.  
**Физкультминутка.**  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.  
**Работа детей**.  
Дети должны проследить по линиям связь витаминов А, В, С, Д с различными частями тела (организма) человека.  
III. **Заключительная часть**.  
**Анализ.**  
**В**: Ребята, с чем мы сегодня с вами познакомились?  
**Д**: С витаминами их влиянием на организм человека.  
**В**: Что вам больше всего понравилось из нашей беседы? Все справились с работой про витамины и организм?  
**Д**: Да!  
**В**: Молодцы! Вы познакомились с витаминами А, В, С, Д, узнали об их пользе и значении для здоровья человека. Я думаю, что вы все будете употреблять витамины и будете здоровыми детьми!