

Борматова Ольга Михайловна

Воспитатель

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №2 «Золотая искорка»
городского округа Тольятти
непосредственно-образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста
по теме «Даёт силы нам всегда витаминная еда»

Образовательные области: «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»

Программное содержание:

- формировать представления детей о здоровье и правильном питании в соответствии с ФГОС.
- развивать произвольное внимание, память, логическое мышление.
- упражнять детей в умении сравнивать и описывать полезные и вредные продукты (синтез, анализ, обобщение сравнение);
- воспитывать желание заботиться о своём здоровье.
- активизировать словарь детей.

Материал и оборудование:

Картинки с полезными и вредными продуктами.

ТСО:

Проектор со слайдами.

Индивидуальная работа:

Отгадывание загадок, рассматривание иллюстраций с продуктами.

Работа с родителями:

Консультация «Где живут витамины»

Предварительная работа:

- рассматривание картин с изображением полезных и вредных продуктов.
- чтение стихов и рассказов о здоровой пище.
- беседы о правильном питании.

Литература:

1. [stixi-pro-vitaminy-dlya-detej/](#)
2. [recommend...kids/samoe-vazhnoe.html](#)

Ход занятия

Воспитатель:

- ребята, сегодня мы поговорим с вами о продуктах. Человек питается, чтобы жить. Пища- материал для роста и развития человека. В чём разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

Воспитатель:

- Чтобы быть здоровым, сильным и красивым надо употреблять растительную и животную пищу. В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества-витамины. А вы, ребята, пробовали витамины? (ответы детей)

Воспитатель:

- витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? (ответы детей)

Воспитатель:

- надо есть больше овощей, фруктов, молочные продукты, мясо. В них много витаминов А, В, С, Д. (слайд № 2).

Воспитатель:

-Никогда не унываю

И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

(слайд №3)

Воспитатель:

- Витамин А очень важен для зрения и роста.

(слайд № 4, 5)

Воспитатель:

- В каких продуктах находится этот витамин (ответы детей)

Воспитатель:

- Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

(слайд № 6)

Воспитатель:

- Витамин В помогает работать нашему сердцу.

(слайд № 7,8)

Воспитатель:

- В каких продуктах находится этот витамин (ответы детей)

Воспитатель:

-Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

(слайд №9)

Воспитатель:

- Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды.

(слайд № 10,11)

Воспитатель:

- В каких продуктах находится этот витамин (ответы детей)

Воспитатель:

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он.

(слайд №12)

Воспитатель:

- Витамин Д делает наши руки и ноги сильными.

(слайд № 13)

Воспитатель:

- В каких продуктах находится этот витамин (ответы детей)

Воспитатель:

-Мы запомним навсегда,
Для здоровья нам нужна
Витаминная еда.

Воспитатель:

- Мы с вами предпочитаем любимые блюда, но не забывайте: чтобы быть сильным, здоровым и умным надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.