Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад №32

города Кропоткина

муниципального образования Кавказский район

**Конспект занятия**

**в подготовительной к школе группе на тему:**

**«Витамины и здоровый организм»**

Подготовила:

Христенко Л.Ю.

Цели **занятия**:

• закрепить знания детей о правильном питании, уточнить понятия **витамины**, закрепить знания о **витаминах**

• воспитывать желание вести **здоровый образ жизни**

• закрепить умения рисовать фрукты и овощи нетрадиционными способами *(картошкой, мятой бумагой, ватными палочками и т. д.)*

• воспитывать аккуратность в пользовании гуашью

Оборудование: два домика красный и чёрный, карточки с продуктами, овощами, фруктами, буквы, гуашь, тарелочки с разными материалами для рисования *(картошка, ватные палочки, сухие листья, мятая бумага, и т. д)* лист ватмана с изображением вазы для фруктов, салфетки, мелодия песни *«Маленькая страна»*, картины с натюрмортами.

Предварительная работа: работа над проектом *«Сохраним своё* ***здоровье****»*,

разучивание пословиц о **здоровье**, рассматривание иллюстраций, книг, использование дидактических игр.

**Ход занятия**

Дети посмотрите как много у нас гостей, давайте **поздороваемся**. *(дети* ***здороваются****)*Ребята а знаете, вы ведь не просто **поздоровались**, а подарили друг другу частичку **здоровья**, потому что сказали здравствуйте, *«****здоровья желаю****»*, русская народная пословица говорит *«****Здороваться не будешь здоровья не получишь****»*, а какие пословицы о **здоровье знаете вы**?

• **Здоровье дороже богатства**.

• Ешь чеснок и лук не возьмёт недуг.

• Яблоко в день – доктор за дверь.

• В **здоровом теле – здоровый дух**.

• Кто любит спорт тот **здоров и бодр**.

• Холода не бойся сам по пояс мойся.

• Я **здоровье** берегу сам себе я помогу.

• для **здоровья нам нужна витаминная еда**.

За морями, за лесами есть огромная страна, страною **здоровья зовётся она**.

Ребята, а вы любите болеть, а любите быть **здоровыми**? *(ответы детей)*

А вы хотите отправиться в страну **Здоровья**?

В стране чудесной той ребята, зовут себя все - докторята.

Массаж, зарядку по утрам все делают, не ленятся, с такими детками болезнь

Всегда боится встретиться”.

Дети, но чтобы попасть в страну **здоровья** нужно выполнить несколько заданий и чтобы нам отправиться в путь мы должны ответить на вопросы:1 “Что такое **здоровье**? Как вы думаете?” Ответы детей: когда не болеешь, ешь полезные продукты,

**Здоровье - это сила**, ум и красота.

**Здоровье** - это самое большое богатство.

**Здоровье - это то**, что нужно беречь.

**Здоровье нужно всем и детям**, и взрослым, и даже животным. **Здоровье - это счастье**!

**Здоровье** - это когда ты весел и все у тебя получается.

Второй вопрос: “Как нужно заботиться о своем **здоровье**?”

Ответы детей: не есть вредную пищу-чипсы, конфеты, копчёное, жареное, сильно солёное, жирное, не пить холодную воду, лимонад, делать зарядку, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, есть много овощей, фруктов, умываться с мылом и купаться в море, речке, бассейне.

Отправляемся вперёд много нас открытий ждёт. Мы шагаем друг за другом лесом и зелёным лугом *(ходьба)* на носочках мы пойдём на тот берег перейдём.

“Вы все говорили, что для укрепления **здоровья надо есть продукты**, богатые полезными веществами.». Ребята наше следующее задание разобрать полезные и вредные продукты, а поможет нам в этом игра *«Полезно или нет»* Давайте поселим продукты в домики (дети выбирают картинки с полезными и вредными продуктами и расселяют в домики, полезные в красный, вредные в чёрный) Надя почему ты поселила свою карточку с продуктом в красный домик? И т. д Молодцы ребята справились с первым заданием. Дальше, дальше мы шагаем руки верх все поднимаем, перейдём преграду вмиг и по кочкам прыг, прыг, прыг. Я открою вам секрет: чтобы быть **здоровыми**, сильными, бороться с микробами и не подаваться болезням, нужно кушать **витамины**. У **витаминов есть имена А**,В,С,Д. А вы знаете где живут **витамины** (ответы детей- в овощах, фруктах, молочных продуктах, кашах,мясе, хлебе, яйцах)

Дети назовите в каких продуктах содержатся:

**Витамин** А очень важен для зрения и роста, он есть в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке, яблоках, арбузе.

**Витамин** В помогает работать нашему сердцу, его можно найти в мясе, молоке, хлебе, орехи, апельсины, крупы, рыба.

**Витамин С защищает наш организм** от микробов и вирусов, его найдём в апельсинах, чёрной смородине, помидорах, яблоках, капусте, лимоне, луке.

**Витамин** Д обеспечивает нормальный рост и развитие костей находиться в сливочном масле, икре, молоке, твороге, яйцах

Но кроме этих **витаминов существуют и другие**. Их еще очень много.

Это **витамин Е и другие**

**Витамины** бывают натуральные и искусственные.

Как вы думаете чем они отличаются?

Натуральные **витамины** содержаться в натуральных продуктах, а искусственные – в таблетках

Как вы думаете, какие **витамины** наиболее полезны для **организма**: натуральные или искусственные?

(ответы детей: **витамины полезны натуральные**, они находятся в натуральных и растительных продуктах)

Сейчас мы с вами поиграем в игру *«Найди* ***витамин****»*(расставляю кубики, раскладываю карточки с овощами, фруктами, продуктами на каждого ребёнка) нужно построиться у кубиков *(домиков имени* ***витаминов****)* Молодцы дети и с этим заданием справились. Снова дружно мы пойдём в страну **здоровья войдём**, дышим ровно глубоко, видишь как идти легко, а чтоб нам с вами быть **здоровыми** выполним несколько упражнений *(массаж, дыхательная гимнастика)*

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.

2. Указательными пальцами нажимать на точки около ноздрей.

3. Указательными пальцами с нажимом рисуем брови.

4. Указательным и большим пальцами *«лепим»* уши снизу вверх.

*«ДЫХАНИЕ»*

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

И. п. - о. с.

1 - медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды;

2 - плавный выдох через нос *(два раза)*

Вот мы и пришли в страну **здоровья**. Вы чувствуете себя **здоровей** *(ответы)*Как хорошо быть **здоровыми**.

Кто **здоровым хочет быть**,

Не болеть и не хандрить,

Пусть полюбит **витамины –**

Враз исчезнут все ангины!

Если хочешь быть **здоров**,

Позабудь про докторов.

Спортом лучше занимайся,

В речке плавай, закаляйся.

**Витамины не забудь**,

В них – к **здоровью верный путь**!

Кушать будем то что нужно «будь **здоров** «мы крикнем дружно. Ребята посмотрите какие красивые картины нарисовал художник в стране **здоровья**, я хочу пригласить вас в школу художников,, давайте нарисуем свою картину как вы думаете, что мы с вами будем рисовать *(овощи, фрукты-полезные продукты)* Но сначала сделаем пальчиковую гимнастику:

Апельсин

*(Рука сжата в кулачок)*

Мы делили апельсин.

*(Крутим кулачком вправо-влево)*

Много нас, а он один!

(Другой рукой разгибаем пальчики, сложенные в кулачок, начиная с большого)

Эта долька для ежа,

*(Разгибаем указательный пальчик)*

Эта долька для чижа,

*(Разгибаем средний пальчик)*

Эта долька для утят,

*(Разгибаем безымянный пальчик)*

Эта долька для котят,

*(Разгибаем мизинчик)*

Эта долька для бобра,

*(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)*

Ну, а волку - кожура.

*(Двумя руками показываем волчью пасть)*

Он сердит на нас - беда *(Складываем руки домиком)*

Дети посмотрите как много разных материалов для рисования лежит на столах, подумайте и выберите чем вы будите рисовать, Антон каким материалом ты будешь рисовать? И т. д. Молодцы красивая картина у \нас получилась. Что это за картина НАТЮРМОРТ Ну вот на этом и закончилось наше путешествие давайте подведем итоги, что вы запомнили? Всем ли известны секреты **здоровья**?

Ответы детей: Дети: - Если хочешь быть **здоров- закаляйся**.

Водой холодной по утрам умывайся!

-чтобы не чихать, **витамины надо принимать**!

-овощи и фрукты для **здоровья- полезные продукты**!

-по утрам зарядкой занимайся и **здоровым оставайся**!

-чтоб микробы удалить, надо чаще руки мыть!