**Конспект занятия «Витаминная радуга»**

Подготовила Суркова Е.В. воспитатель ГПД высшей категории

ГБОУ СОШ №391 г. Санкт-Петербурга

***Цель:***

* познакомить детей с понятием витамины; рассказать о пользе витаминов, их значении в жизни человека.

***Задачи:***

* продолжить формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
* воспитывать осознанное отношение учащихся к собственному здоровью;
* формировать у учащихся устойчивую положительную самооценку.

**Оборудовани**е:

* презентация «Витаминная радуга»
* пазлы «Фрукты, овощи, ягоды и продукты», муляжи, карточки, костюмированные герои.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

***Воспитатель:*** Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы знаете, что сказать «здравствуйте» – это значит подарить человеку частичку здоровья.

– Ребята, скажите, пожалуйста, а какого человека мы можем назвать здоровым? (Того, кто делает зарядку, занимается спортом, ест здоровую пищу и т.д.)

***Воспитатель*:** Вы все, конечно, правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым.

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: “Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.

– Как вы думаете, какие правила нужно помнить и выполнять, чтобы сохранить здоровье? (заниматься спортом, соблюдать режим дня, правильно питаться, закаливаться, чаще быть на свежем воздухе).

– Что значит правильно питаться? (Это значит, что нужно питаться полезными для нашего здоровья продуктами).

***Воспитатель:*** Верно, ребята.Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполез­ная. Какие полезные продукты вы знаете? Чем эти про­дукты полезны? (ответы детей).

Важнейшим жиз­ненно необходимым компонентом здорового питания яв­ляются витамины. Сегодня мы с вами поговорим о вита­минах, их значении для здоровья человека.

– Называется наше занятие «Витаминная радуга».

– Сегодня я предлагаю вам отправиться вместе со мной в путешествие! Вы любите путешествовать?

– А куда мы с вами отправимся, вы узнаете из стихотворения.

Витаминная страна,

Вся чудес она полна –

Витамины здесь живут,

Всех нас в гости к себе ждут.

Без витаминов нам нельзя,

Ни туда и ни сюда,

Мы здоровье сбережём

В путешествие пойдём! (читает учитель)

– А называется занятие так, потому что мы совершим путешествие в удивительный и сказочный мир, наполненный ярким ароматом ягод и фруктов, который предстанет перед нами во всех красках радуги.

**Поэтому цель нашего путешествия** – узнать о витаминах полезную информацию и применять полученные знания на практике.

***Воспитатель:*** Свое название витамины получили от латинского слова «вита» – жизнь, т. е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у чело­века, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Маленькие, как пылинки,
Есть на свете витаминки.
Знают взрослые и дети
Как нужны малютки эти.
Надо все любить продукты
Мясо, овощи и фрукты.
Витаминов много есть,
Их количество не счесть.
В творожке и молоке,
В колбасе или муке,
Витаминов много в сыре,
В вишнях, яблоках, инжире.
Есть в сгущёнке и тушёнке,
Много в жареной печёнке.
В клюкве, ежевике, сливе,
В груше, дыне и маслине.
В рыбе, масле и сметанке,
В кукурузе, редьке, манке.
Витамины в простокваше,
В гречневой, полезной каше.
В соке, ряженке, кефире,
В мармеладе и пломбире.
Нам всего не перечесть,
Витамины всюду есть.
Они - полезные друзья!
Их огромная семья
Нам поможет крепче стать.
Мы должны о них все знать!
(читаю стихи дети)

Дидактическая игра «Сложи пазлы» (фрукты, овощи, ягоды и продукты) (Приложение №1)

Само существование витаминов открыл около 142 лет назад русский врач-педиатр Николай Иванович Лунин.

Дело Николая Ивановича Лунина продолжил Казимир Функ. В 1912 г он ввёл в науку термин «витамин» и открыл первый витамин В1.

**Физминутка** «А в лесу растёт черника»

А в лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(Приседания)*

 Нагулялся я в лесу

 Корзинку с ягодой несу.  *(Ходьба на месте)*

В класс пора мне возвращаться,

 Чтобы снова заниматься. *(Дети садятся за парты.)*

 – А какие витамины вы знаете? (ответы детей)

– Да, вы совершенно правы. Самые полезные и известные витамины – это А, В, С, Д.

**Воспитатель:** Витамин **А** отвечает за рост и развитие тканей организма, поддержание иммунитета, А еще витамин **А** называют витамином роста.

Этим витамином богаты жир печени некоторых животных и рыб, а также яйца. Содержится он в молоке, сливочном масле.

**Воспитатель:** Витамины группы **В** незаменимы для умственного развития, для дыхания и роста клеток, способствуют хорошей работе сердца. Его называют «витамином красоты».

Чтобы в организме было достаточно витаминов этой группы нужно есть различные каши, рыбу, яблоки, фасоль, молочные продукты.

**Воспитатель:** Витамин **С**, или аскорбиновая кислота, служит для функционирования иммунной системы.

Источниками витамина С являются капуста, лук, сладкий перец, баклажаны, картофель, щавель, смородина, рябина, шиповник, клюква, брусника, крыжовник, цитрусовые.

**Воспитатель:** Витамин D делает наши руки и ноги крепкими, особенно этот витамин нужен детям для роста организма, укрепления костей и зубов. Мы получаем много витамина D когда летом загораем на солнце.

Много витамина D в рыбе, сливочном масле, яйцах и свежей зелени.

**Воспитатель:** Витамин Е защищает сердце и органы кровообращения, помогает усваивать пищу.

– Всякий витамин по-своему уникален, и ему нельзя найти замену. Все объясняется специфическим набором функций, которые присущи только одному отдельно взятому веществу. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Поэтому, если организм ощущает нехватку какого-то витамина, возникают недомогание.

 Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное» (Приложение №1)

Поэтому важно правильно, разнообразно и насыщенно питаться, включая в свой рацион ежедневно хотя бы минимум продуктов, обогащенных полезными микроэлементами.

***Воспитатель:***– Ребята фрукты мы употребляем чаще всего в сыром виде. О чем нужно помнить, прежде чем съесть фрукты или овощи? (ответы детей).

– Мыть овощи, фрукты и ягоды можно как под проточной водой вручную, так и при помощи дуршлагов и специальных сеток для мытья продуктов. Если вы страдаете аллергией, нелишним будет предварительно замочить импортные овощи и фрукты на час в холодной воде.

 Дидактическая игра «Собери Витаминную радугу» (Приложение №1)

**Подведение итогов занятия.**

– Давайте поделимся своими впечатлениями. Дополните предложения:

1.    Витамины – это…

2.     Я буду обязательно…

-  Я   желаю вам крепкого здоровья, выполнять правила здорового питания и всегда быть в хорошем настроении.