

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: повысить использование двигательной активности детей.

Задачи:

1. Дать представление детям о витаминах.
2. Расширить знания детей об овощах и фруктах.
3. Способствовать созданию активной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать в укреплении здоровья детей образ жизни в семье.

Беседы:

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»
- «Беседа о здоровье, о чистоте»

Занятия:

- Физкультурное занятие «В стране здоровья»
- Показ открытого занятия «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»

ХОД ЗАНЯТИЯ:

-**ВОСПИТАТЕЛЬ:** посмотрите, кто к нам пришел. Это лисенок, он принес письмо от дяди Федора. Что же там написано? (читает письмо). Дядя Федор заболел, не ест, не пьет, песни не поет, щечки розовые. Не поймет, что с ним .

- Подскажите, как его подлечить? (Ответы детей)

Воспитатель: Я предлагаю, вылечить Дядю Фёдора с помощью витаминов! А кто знает, что такое витамины? (Ответы детей)

Воспитатель: Витамины - это вещества, которые помогают нашему организму быть крепким и здоровым. Витамины бывают разные. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Где живут витамины? (В продуктах питания)
- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт.
- А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью).
- Почему? (Солнце, ягоды, фрукты и овощи)
- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.
- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.

В другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах,

- Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.
- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.
- В другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах продаются в аптеках.
- В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны, мы с вами сейчас посмотрим.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. А еще он есть в абрикосе и тыкве. Этот витамин важен для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, горох. В дыне тоже есть витамин В. Этот витамин важен для сердца.

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина. А еще в укропе. Витамин С помогает нам от простуды

Витамин Д - сыр, картофель, творог. В масле сливочном тоже есть витамин Д.

Витамин Д помогает развивать нашим косточкам:

Никогда не унываю

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

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам И не только по утрам.

- От простуды и ангины Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон Хоть и очень кислый он.

О микробах: Воспитатель: Да, много вы знаете о пользе витаминов и где живут, и чем полезны, а вот есть ли у них враги? Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках и, конечно, на овощах и фруктах, но чего они боятся?

Они боятся мыла. Поэтому, надо всегда мыть руки и, конечно овощи и фрукты.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»

(Действующие лица: хозяйка, Действующие лица: хозяйка, картофель, капуста, морковь, горох, свекла, петрушка)

Выходит «Хозяйка», надевает фартук и выходит с корзинкой.

Воспитатель: Хозяйка однажды с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла (рукой приглашает)

(Овощи представляют себя):

Картошку!

Капусту!

Морковку!

Горох!

Петрушку!

И свеклу!

(И все вместе, приседая): Ох!

Воспитатель: Вот овощи спор завели на столе. Кто лучше, вкусней и нужней на земле...

Овощи (Каждый, называя себя и делает шаг вперед)

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка?

Иль свекла?

(И все вместе, приседая): Ох!

Воспитатель: Хозяйка тем временем ножик взяла,

И ножиком этим крошить начала...

Овощи (жалобно):

Картошку!

Капусту!

Морковку!

Горох!

Петрушку!

И свеклу!

(И все вместе, приседая): Ох!

Воспитатель: Накрытые крышкой в душном горшке,

Кипели, кипели в крутом кипятке!

(Овощи крутятся вокруг своей оси и встают в обруч. Жалобно):

Картошка!

Капуста!

Морковка!

Горох!

Петрушка!

И свекла!

(И все вместе, приседая): Ох!

Пауза. Хозяйка зачерпывает и пробует ложкой из кастрюли «суп» и говорит: «Ах! »

И все вместе хором: И суп овощной оказался неплох!

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправить письмо Дяде Федору для того, чтобы он поскорее выздоровел. Для этого надо наклеить картинки с изображениями полезных продуктов (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные и приклеивают их)

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда
и витамины!

