**Занятие: Витаминки.**

**Цель:** продолжить формировать у детей понятие о пользе витаминов, а такжеучить различатьвитаминосодержащие продукты**.**

**Задачи**:

-закрепить знания о значении витаминов и правильного питания для здоровья человека;

-формировать представления **дете**йо зависимости здоровья от правильного питания;

-называть витамины **А**, В, С, Д в каких продуктах они содержатся;

-познакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека;

Сценарий занятия

Дидактическая игра "Твоя любимая еда"

Педагог: скажите, что вы больше всего любите кушать?

Педагог: вы назвали очень много разных продуктов, которые вы любите употреблять в пищу. Как вы думаете полезны ли эти продукты? *(ответ детей)* Кто из вас знает какие продукты называют полезными, а какие вредными? *(ответ детей****)*** Да, верно, полезные продукты богаты витаминами**,** а вредные это те, которые не содержат витаминов, а содержат разные химические добавки.

Проходите на свои места и мы с вами постараемся разобраться в этом**.**

Педагог: вам необходимо знать, что организму нужны различные продукты. Особенно полезно есть сырые овощи и фрукты. А вот конфеты, шоколад , чипсы, колу очень вредно для здоровья.



Какие **витамины вы знаете**?

Педагог: в**итамины** оказывают различное влияние на здоровье человека Например **витамин А***(показываю букву А)* полезен для зрения, **витамин** В- способствует хорошей работе сердца, **витамин** С- спасает от простуд, **витамин** Д- делает наши руки и ноги крепкими.

А сейчас послушайте стихи про **витамины***(рассказывают дети)*

**Витамин А**

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет

В каких продуктах содержится **витамин А**? *(морковь и морковный сок)*

А еще вот в каких *(показываю картинки продуктов)* перец, дыня, персик, абрикос, хурма, томат, зелень, молоко *(размещаю все картинки под буквой А)*

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам

В каких продуктах содержится **витамин В**? *(овсянке, черном хлебе)*

А еще вот в каких продуктах: яйцо, гречка, капуста, творог, сыр, мясо *(размещаю карточки около буквы В)*

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

В каких продуктах содержится **витамин С**? *(апельсин, лимон)*А еще вот в каких продуктах: редис, мандарин, земляника, зелень, огурец, яблоко, арбуз

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить

Где встречается **витамин Д**? *(рыбий жир)*

А еще вот в каких продуктах: кефир, сметана, йогурт, сливочное масло, рыба.



Физкультминутка *«Есть у нас огород»*

С нами вместе попляши.

*(Круговые движения руками)*

*(Руки тянут вверх)*

*(Приседают)*

*(Руки сводят вместе ладошками вперед)*

*(Руки в стороны)*

*(Прыжки на правой ноге)*

*(Прыжки на левой ноге)*



Педагог: Ну, что же немного поразмялись? А теперь мы поиграем в игру "Домик для **витаминки "**

Посмотрите какие красивые домики стоят. В каждом из них живут **витамины**, ваша задача поселить **витамину в правильный домик.** Сейчас каждый из вас по очереди возьмет со стола карточку с изображением продукта и отнесет ее к правильному домику.

Молодцы ребята, вы запомнили все продукты и **витамины** и правильно разместили их по домикам

**Рефлексия**: **Витаминов ребята очень много**, но самые полезные из них А,В,С,Д. Без них человек не может жить, может заболеть , которую трудно вылечить.

****