

Открытое занятие на МО
**«Витамины всем нужны - для здоровья
важны»**

Выполнила Бакланова М.Р.

Иркутск 2016г.

Тема: «Витамины всем нужны – для здоровья важны»

Цель: Познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.

Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: мультимедийное оборудование, карточки с изображением овощей, фруктов, продуктов, содержащих витамины; картина (Чудо-дерево), звукозапись.

Дети стоят полукругом.

Организационный момент.

Ребята, встанем все в круг. Дружно за руки возьмемся и друг другу улыбнемся. Мы пожмем друг другу руку, побежит тепло по кругу.

Раздается сигнал.

- Ой, что это? Да это же нам пришло голосовое сообщение. Откроем? «Мы жители страны Вкусноежки, взываем о помощи. У нас возникла проблема. У всех жителей страны заболели животы. Мы не можем понять. От чего они заболели, ведь мы ели только вкусную пищу: пирожные, чипсы, конфеты, торты, пили пепси-колу. Помогите нам разобраться в этой проблеме и выздороветь».

- Что же делать? Ребята, как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда? Поможем жителям страны Вкусноежки?

- Тогда ответьте мне на вопрос, чтобы чувствовать себя хорошо, что нужно соблюдать?

-Правильно, режим дня.

-Расскажите о своем режиме дня.

- Как называется прием пищи утром? А днем что мы делаем? Вечером? (Завтракаем, обедаем, ужинаем).

А какое значение имеет питание для жизни человека? (Мы едим для того, чтобы быть крепкими., Растить).

- Да, все живые организмы питаются. Человеку тоже необходимо определенное количество пищи, чтобы нормально развиваться, расти. Если вам предложат на выбор стакан кефира, бутерброд с сыром или жаренный пончик, что вы выберете? (Вероятнее всего – пончик). Конечно, пончик вкусный. Но вкус пищи оказывается не самое главное для здоровья. И наиболее полезные продукты бывают далеко не самыми любимыми. Пища бывает вредная и полезная.

Слайд 1

- Пища , которую мы употребляем прежде всего должна быть богата витаминами.

Слайд 2

-Витамины необходимы для нормального роста и развития нашего организма. Они помогают нам бороться с простудными заболеваниями. Витамины могут поступать к нам в организм только с пищей растительного и животного происхождения. Слово «витамин»- означает жизнь. Витамины бывают разные, и их принято обозначать буквами А В С Д и др.

Слайд 3

-Как вы думаете, для чего нам нужен витамин А ?

(Чтобы у нас были зоркие здоровые глаза нужно кушать витамин А) А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах.

Слайд 4

Витамин А живет в тыкве, яблоках, перце.

-Юра, что ты знаешь о витамине А ?

-Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

А еще , чтобы сохранить здоровыми свои глаза, мы с вами проведем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

-Молодцы. Ну что продолжим наш разговор о витаминах. Для чего мы едим продукты с витамином С (Для того, чтобы наш организм был как крепость, не позволял микробам заразить нас болезнями очень нужен витамин С. Он живет во всем кислом)

Слайд 5.

-Как вы думаете в каких продуктах питания мы можем его найти?

(Это лимон, апельсин, мандарин, смородина, капуста, редиска, лук.)

- Ян, что ты знаешь про витамин С ?

- от простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Давайте вспомним еще один витамин. Его зовут витамин В. Как вы думаете для чего нам нужен витамин В ?

(Он помогает работать нашему сердцу)

-В каких продуктах можно найти витамин В ?

(Молоко, мясо, хлеб, орехи, горох)

Слайд 6

- Аня, расскажи нам про витамин В.

-Очень вкусно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

- Самый вкусный и приятный

Уж конечно сок томатный.

Витаминов много в нем

Мы его охотно пьем.

- Рассмотрим еще один витамин Д.

- За работу каких органов человеческого тела отвечает витамин Д?

- Он делает наши руки и ноги крепкими, сохраняет наши зубы.

Есть он в яйце, сыре, рыбе, картофеле, молоке.

Слайд 7

- Артем, расскажи что ты знаешь о витамине Д.

-Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней

Без болезней - лучше жить.

- Но крепкими и здоровыми наши руки и ноги делает не только витамин Д, но и зарядка.

-Чтобы сильными расти

Не болеть, не простужаться,

Надо спортом заниматься,

Надо правильно питаться.

Фрукты, овощи, орехи,

Мясо, рыба, молоко,

Творог, каши, сыр и яйца-

С ними вырастем легко!

- А сейчас я предлагаю вам стать садовниками здоровья. Давайте вырастим чудо- дерево с полезными продуктами и отправим его в страну Вкусноежки с пожеланиями быстрее выздоравливать.

-Посмотрите, на столе карточки с продуктами. Выберите полезные и повесьте на чудо – дерево.

- Почему на дереве выросла морковка?

-Чем полезно молоко?

Какой витамин в апельсине?

-Почему выросли орехи?

Дима: Вот так чудо – дерево получилось

Полезными плодами оно расцветилось.

Мы запомним навсегда

Для здоровья нам нужна

Витаминная еда.

- Я думаю, увидев наше чудо – дерево жители страны Вкусноежки научатся правильно питаться и выздоровеют.

Слайд8

-Даша , расскажи нам стихотворение.

-Никогда не унываю и улыбка на лице

Потому что принимаю витамины А В С Д.

Витамины просто чудо!

Столько радости несут.

Все болезни и простуды перед ними упадут.

Вот поэтому всегда для нашего здоровья

Полноценная еда - важнейшее условие!

-Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым.

Дать совет я вам готов

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры, Фрукты , овощи, лимоны.

Кашу утром, суп в обед,

А на ужин винегрет.

Мы открыли все секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

Слайд 9

- Настроение какого?

-Дети: Во!

-Авы знаете, что хорошее настроение – это первый признак здоровья.

Молодцы! Вы сегодня так хорошо занимались. И поэтому я предлагаю съесть витаминный шашлычок и угостить наших гостей.