

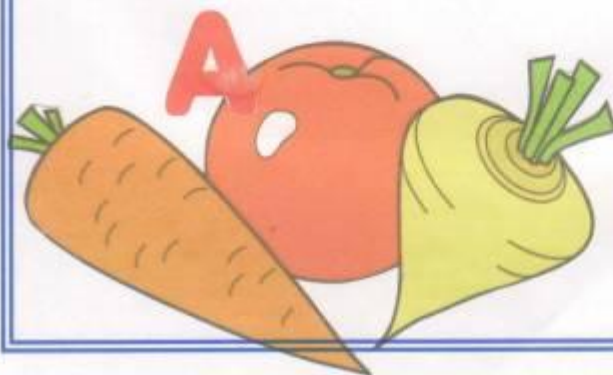
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 25
П. ТИМИРЯЗЕВСКИЙ



МОЕ ЛУЧШЕЕ ЗАНЯТИЕ

ВИТАМИНЫ

УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ



ВОСПИТАТЕЛЬ:
СОРОКИНА
ИРИНА
НИКОЛАЕВНА

МАТРИЦА СЪС СЪВЪРШЕНИ РАБОТИ
ЗА ПЪРВО КЛАСНО ДЕЦА
ПО ТЕМА "ЧОВЕКЪТ И НЕГОВОТО
ЗДРАВЯНЕ"



МАТРИЦА СЪС СЪВЪРШЕНИ РАБОТИ
ЗА ПЪРВО КЛАСНО ДЕЦА
ПО ТЕМА "ЧОВЕКЪТ И НЕГОВОТО
ЗДРАВЯНЕ"



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ



«ВИТАМИНЫ УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ»

(подготовительная группа)

Тема: Витамины укрепляют организм.

Цель: познакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия Витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся Витамины; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

Ход занятия.

- Ребята, сегодня к нам в группу пришел новый мальчик Ваня Заболейкин. (Воспитатель приводит большую театральную куклу). Познакомьтесь с ним, Ребята, поздоровайтесь! (дети знакомятся с Ваней).

- Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя какая-то странная – Заболейкин.

- А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится все время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денек опять приду и опять заболею...

- Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

- Ребята, а вы любите болеть? (Нет).

- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть Здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет.

- Какой секрет?

- Если ты хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день принимай витамины.

- А что такое витамины?

- Садись, Ванечка, рядом с детьми.

Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, Способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным...

Хотите я расскажу вам откуда берутся витамины?

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для Растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами А, В, С, D, РР, Е, К. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов

Зависит от времени года.

- Ребята, как вы думаете, в какое время года мы получаем больше всего витаминов? (летом, осенью).

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определенных дозах (1-2 таблетки в день). Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Весной витамины надо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья, добавлять витамины к пище. Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым мамам и папам, и стареньким бабушкам и дедушкам.

Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать этого, он должен получать витамины с пищей. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в нужном количестве. Есть такие животные и растения, которые специализируются на «изготовлении» определенных витаминов. Шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста – самые старательные поставщики витаминов А и С. (воспитатель демонстрирует иллюстрации). Дрожжи, горох, фасоль, гречка содержат витамины группы В. Много витамина В содержится в молоке и молочных продуктах, черном хлебе, печени и свинине. Витамин Е содержится в кукурузе, растительных маслах, зародышах злаков. Витамин Д – в печени, в рыбьем жире, яйцах, икре, молочных продуктах.

- Вот здорово! – радуется Заболейкин. – Оказывается, какой продукт не возьми, в каждом содержатся витамины. Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковь – и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок – все это невкусные продукты, и просил маму покупать мне конфеты, ситро, чипсы... Я-то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад. Уж ваши-то врачи знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым.

Ваня Заболейкин остается в группе, «завтракает», «обедает». С детьми, чувствует себя прекрасно.





Витамины.
(подготовительная группа)

Цель: Уточнить представления детей о роли витаминов в жизни человека.
Закрепить знания о том, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д. Воспитывать желание сознательно заботиться о своем здоровье.

Материалы к занятию.

Карточки с написанными на них названиями А, В, С, Д, нарезанные кусочками яблоко, груша, лимон, банан, индивидуальные ложечки; картинки: лимон, смородина, капуста, апельсин, вишня (к витамину С), морковь, зелень, лук, яблоки, горошек, орехи и др. (к витамину А); рыба, яйцо и др. (к витамину Д); черный хлеб, йогурт, молоко, творог и др. (к витамину В).

Ход занятия.

Воспитатель. Мне сорока рассказала, когда по лесу летала,
Что в лесочке – без обмана! – Есть волшебные поляны.
На полянах – теремочки, в них волшебники живут.
Их витаминами зовут.
Красивые, чудесные, а главное – полезные.
А сорока – вот так диво! И перо мне подарила.
Вот волшебное перо. Как поможет нам оно?
Вместе скажем с вами: «Хотим быть на поляне».
(Дети хором повторяют волшебные слова.)
Вот поляна, теремок. Кто живет тут? Невдомек?
Витамин вы отгадайте и скорее называйте.

Дети: Витамин С.

Воспитатель. Ну, конечно, витаминка – Это наша аскорбинка.

Витамин С. В аптеках в кругленьких драже
Купили вам меня уже.
А знаете ли вы, друзья,
В каких продуктах спрятан я?

Дети: Во фруктах и овощах!

Воспитатель. Правильно, дети. Фрукты и вкусны, и полезны. Они содержат клетчатку, соли, витамины, которые нужны для организма, тем более такого растущего, как ваш. Овощи тоже полезные и вкусные. Их можно есть и вареными, и сырыми. Веселый красный редис и молодой зелененький лучок, капуста, кабачок, помидорчик, огурчик, тыква – все радует глаз и полезно для здоровья. Какие блюда из овощей вы любите?

Дети: Салаты из помидоров и огурцов, редиса. Горошек сладкий. Печеную тыкву.

Воспитатель. Как определить, ребята, где витамина С больше? (ответы детей)
Да, витамин С кислый на вкус Вот вам на выбор фрукты. Определите, в каком содержится больше витамина С.

Игра – опыт «Определи витамин С».

(Дети пробуют из-за ширмы кусочки нарезанных фруктов и определяют самый кислый из них.)

Воспитатель. А теперь шажок другой – на полянке мы другой.

И здесь на теремочке другая буква – точно.

Дети: Буква А.

Воспитатель. Вы сказали: это А?

Тогда этот витамин – знаменитый каротин.

Витамин А. Вы узнали витамин, это друг ваш – каротин.

Я помощник вашей кожи и для горла важен тоже.

Если каротина мало, заболеть легко катаром!

Недостаток витамина мы почувствуем не раз:

Очень плохо отразится на здоровье наших глаз.

Сразу вам вопрос, ребята: в каких продуктах я запрятан?

Дети: Больше всего витамина А в моркови, зелени, луке, горохе.

Воспитатель. Но есть у витамина А секрет: чтобы витамин А хорошо усвоился организмом, его обязательно надо употреблять с молочными продуктами.

Например, морковь полезнее есть в тертом виде и со сметаной.

Воспитатель. Вот полянка третья. Что вы здесь заметили?

Теремок тут с буквой Д – он встречает нас уже.

Витамин Д. Я очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает витамина Д, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми.

Воспитатель. Дети, вы можете назвать продукты, в которых содержится витамин Д?

Дети: Рыба, морепродукты, желток.

Воспитатель. А где больше всего витамина Д, хотя это и не очень вкусно?

Дети: В рыбьем жире.

Воспитатель. Вот последний теремок на полянке, дети.

И какой же витамин здесь живет? Ответьте.

Дети: Витамин В.

Витамин В. Я бываю в разных продуктах в овсянке, которую вы едите на завтрак, в черном хлебе, в арахисе, в отрубях.

Воспитатель. Ребята, а где еще содержится витамин В?

Дети: В молоке, йогурте, хлебцах.

Витамин В. И еще один секрет: я повышаю ваш иммунитет.

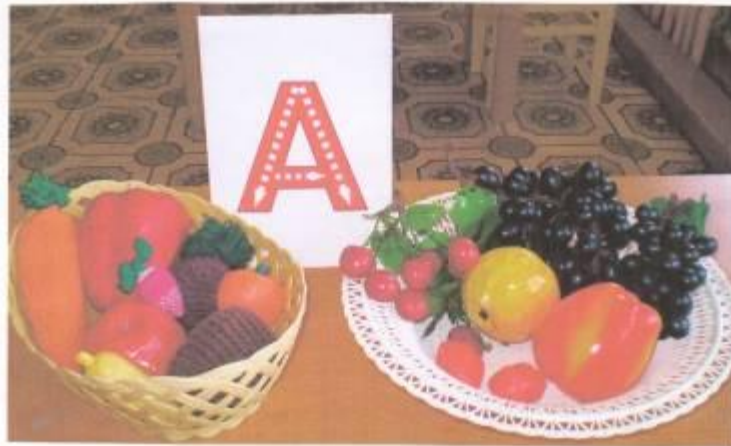
Дидактическая игра «Какие витамины в каких продуктах».

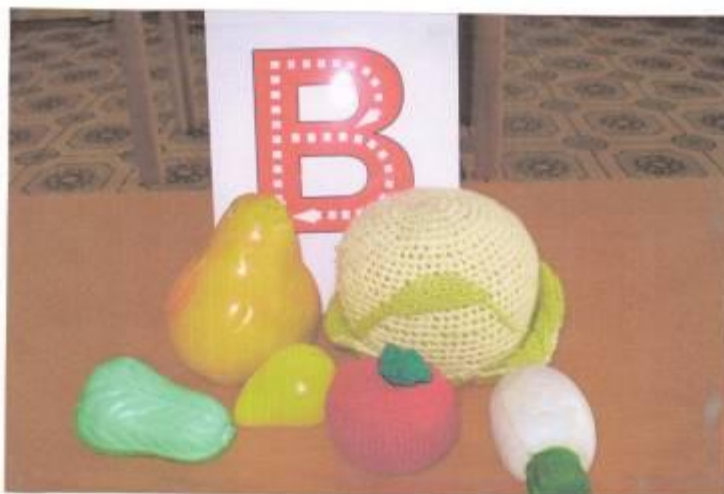
Витамин В. Хорошо, что вы, ребята, очень много знаете.

Хорошо, что вы, ребята, нас всех различаете.

(Воспитатель раскладывает по полу 20 карточек с изображением продуктов, содержащих различные витамины. Дети несут их к домику того витамина, который содержится в данном продукте.)

Воспитатель. Вот и закончилось наше путешествие к витаминам А, В, С, Д. Я надеюсь, что вы не забудете о них и станете употреблять их во время еды.





ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ





Овощи





А

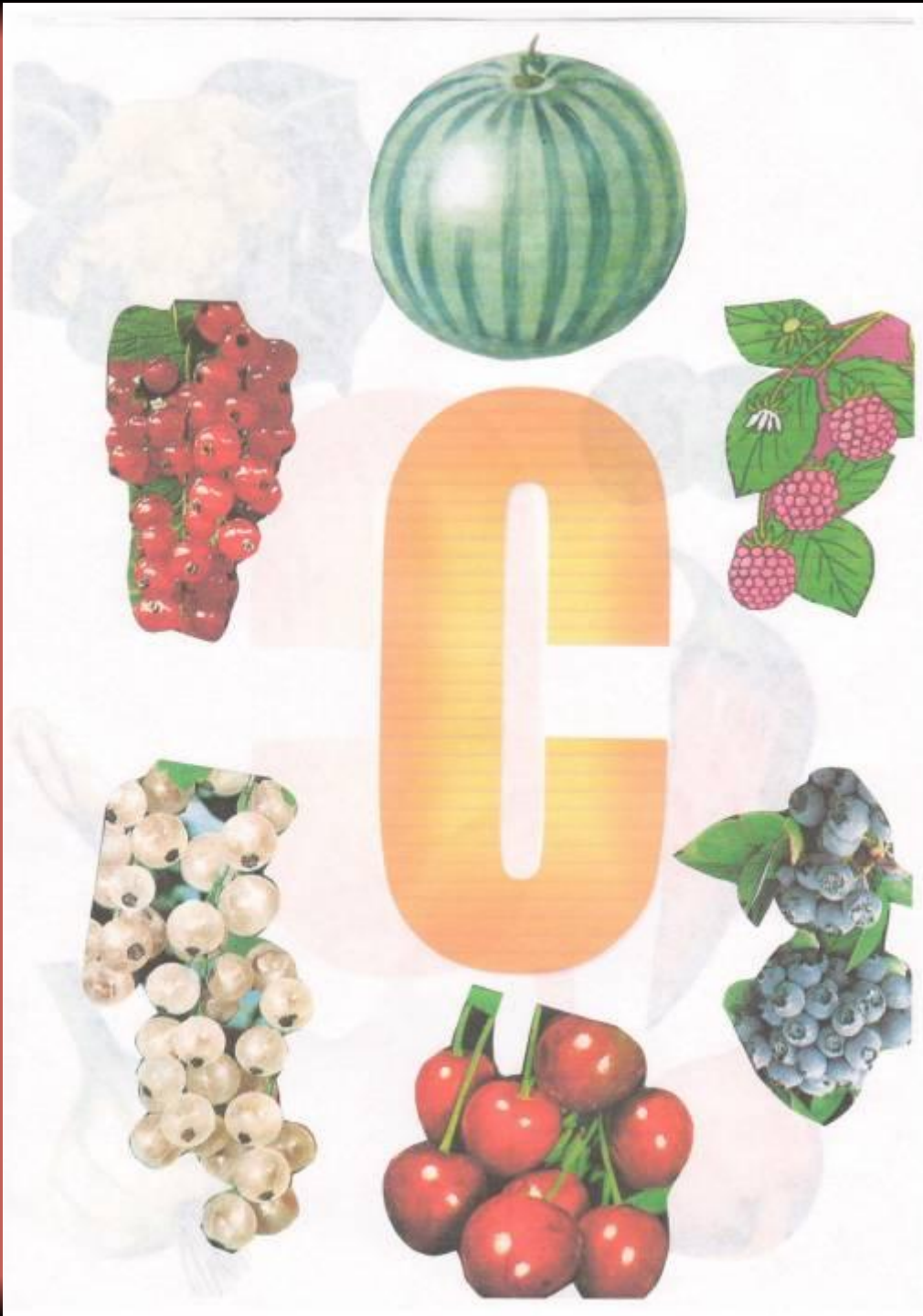
фрукты





Спаржа

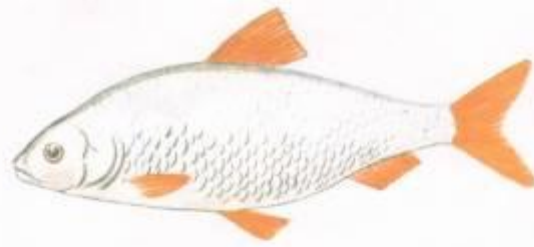






B





В





Белки

Белки – основной "строитель-материал" природы. Каждая клетка живого организма содержит белки. Мышцы, кожа, волосы, и человека состоят в основном из белков.

(Мясо, рыба, яйца, творог, фасоль, горох, орехи, грибы)



Жиры

Жиры тоже служат для человеческого организма источником энергии. Их организм откладывает "про запас". Кроме того, жиры берегут организм от переохлаждения.

(Масло сливочное и растительное, сыр, сметана, орехи)

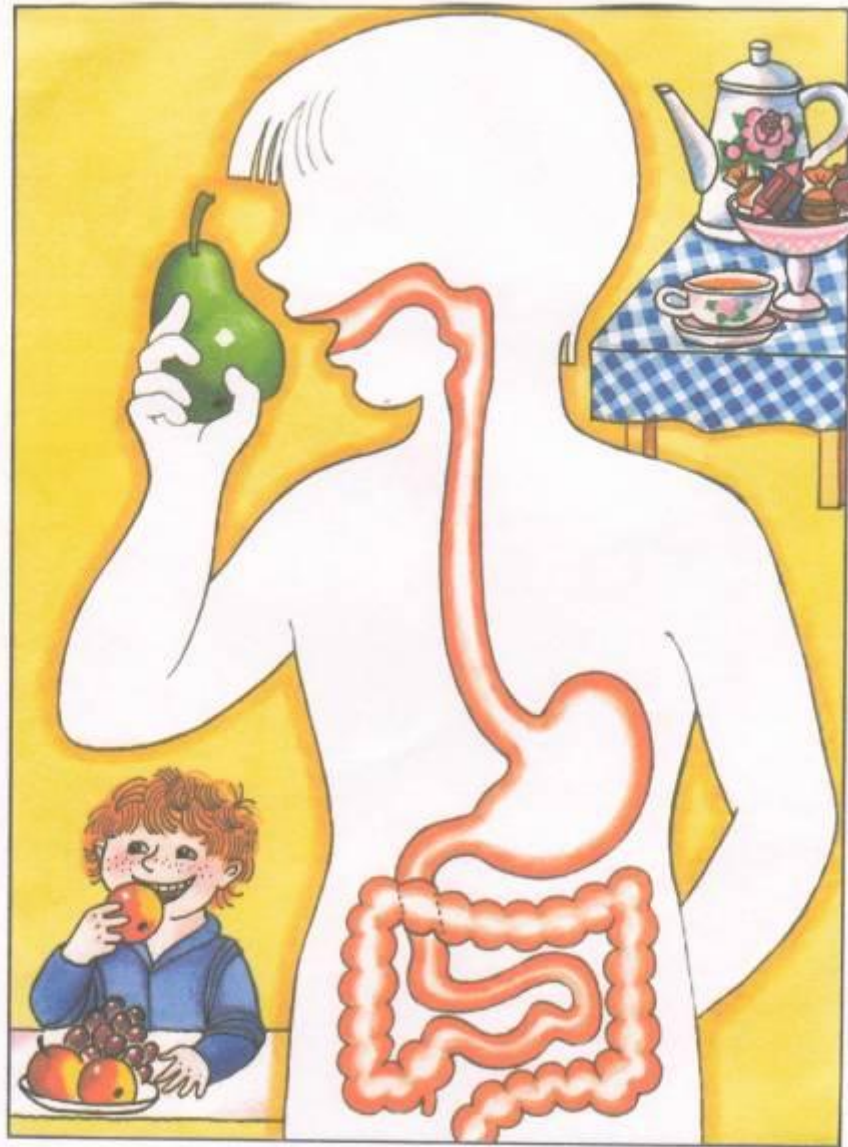
В продуктах, которые ест человек, содержатся 3 вида полезных веществ: белки, жиры и углеводы.

Углеводы дают нам энергию, чтобы двигаться.
(Картофель, крупы, макароны, фрукты, хлеб)



Углеводы





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ



Дополнительный материал.

Стихи.

Витамин В.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен вам –
И не только по утрам.

Витамин А.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.

Витамин С.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Л. Зильберг.



Я думаю, ты без сомнения знаешь,
Что пользу приносит не все, что съедаеть.

Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна.
И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных и чипсов, и «колы»
Желудок боится, как попа уколов.

Большими кусками не стоит глотать,
И тщательно нужно еду прожевать.

И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!

К. Луцис.

Упражнение «Полезная и вредная пища».

Под зеленую карточку положите картинки, где нарисована полезная еда,
А под красную карточку – где вредная.

Картинки: сок, торт, Фрукты, овощи, конфеты и т. д.

Постарайтесь не лениться:
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Чтобы дети не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковь -
Вот вам, дети, мой совет.

Я открыла вам советы
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы
И легко вам будет жить!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Свежие овощи и фрукты — это вкусно

Свежие, сочные овощи и фрукты очень полезны. В них много витаминов и минеральных веществ. Для чего они тебе нужны? Они, как солдатики, помогают сражаться с болезнями. Их также можно сравнить и со строительными материалами. Благодаря витаминам и минеральным веществам у тебя накапливается энергия, чтобы прыгать, бегать, учиться и делать много других нужных и полезных дел.



Если бы были еще только варенные овощи и фрукты, они были бы такими, как мальчик на картинке: слабыми, вялыми и безвкусными.

Фруктовый салат

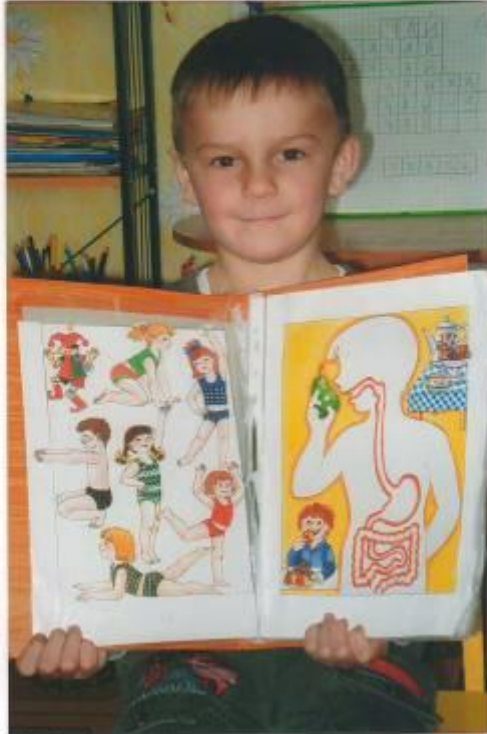
Нарежь яблоки, груши, персики, абрикосы, бананы. Добавь в зависимости от времени года клубнику, малину или виноград и смешай их с творогом.

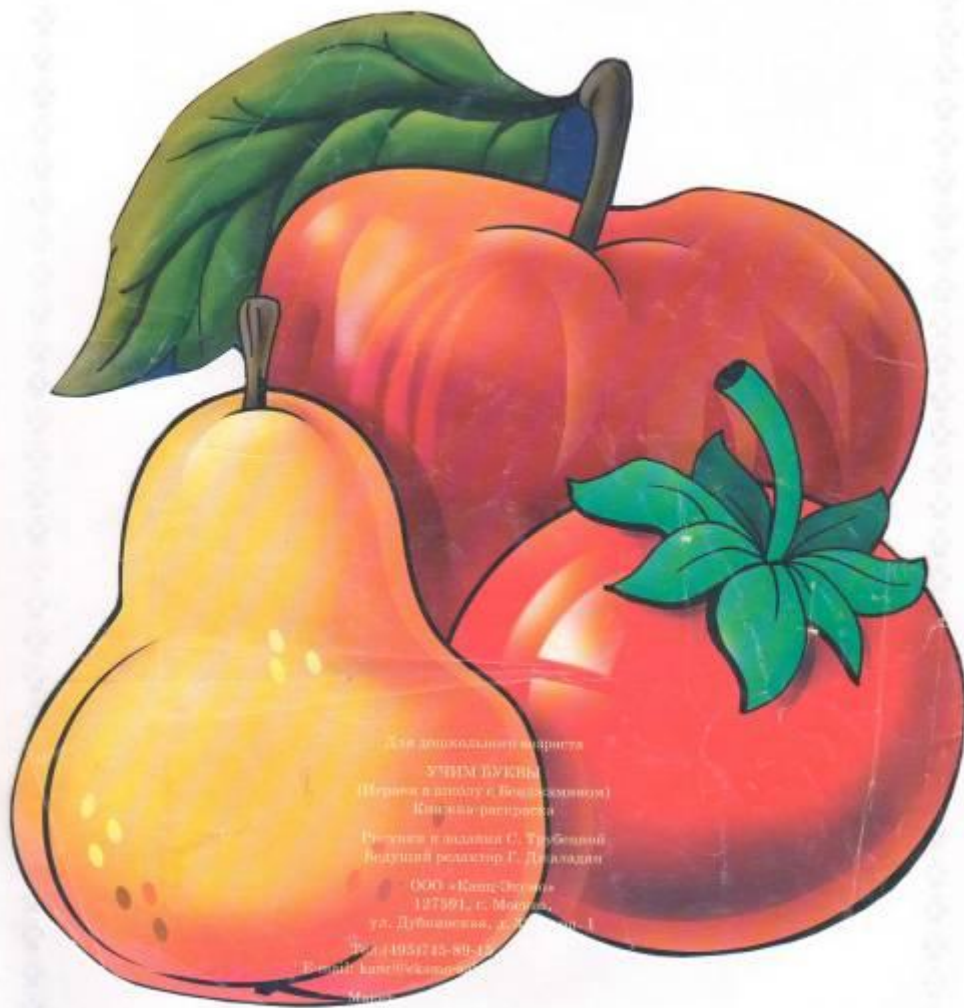


ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«КАКИЕ ВИТАМИНЫ
В КАКИХ ПРОДУКТАХ»







Для дошкольного возраста
УЧИМ БУКВЫ
Шеренка и яблоку с Богданом
Книжка-раскраска
Рисунки и надписи С. Тробоцкой
Иллюстрированный редактор Г. Давыдов
ООО «Канц-Сервис»
187591, г. Москва,
ул. Дубининская, д. 2, стр. 1
Тел: +495 745-80-45
E-mail: kant@kancor.ru
Минск

