

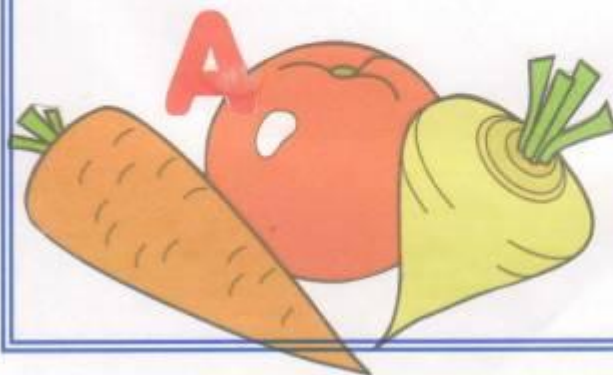
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 25  
П. ТИМИРЯЗЕВСКИЙ



МОЕ ЛУЧШЕЕ ЗАНЯТИЕ

ВИТАМИНЫ

УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ



ВОСПИТАТЕЛЬ:  
СОРОКИНА  
ИРИНА  
НИКОЛАЕВНА

МАТРИЦА НА СЪБИТИЯТА ЗА ПЪРВО КЛАСНО УЧЕНИЦИ  
ДЛЯ ПЕРВОГО КЛАССА  
ВВЕДЕНИЕ  
II. ТЕМАТИКА



МАТРИЦА НА СЪБИТИЯТА  
ДЛЯ ПЕРВОГО КЛАССА  
ВВЕДЕНИЕ  
II. ТЕМАТИКА



# 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 заболелю и буду дома сидеть. Потом на денек опять приду и опять заболелю...

- 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.

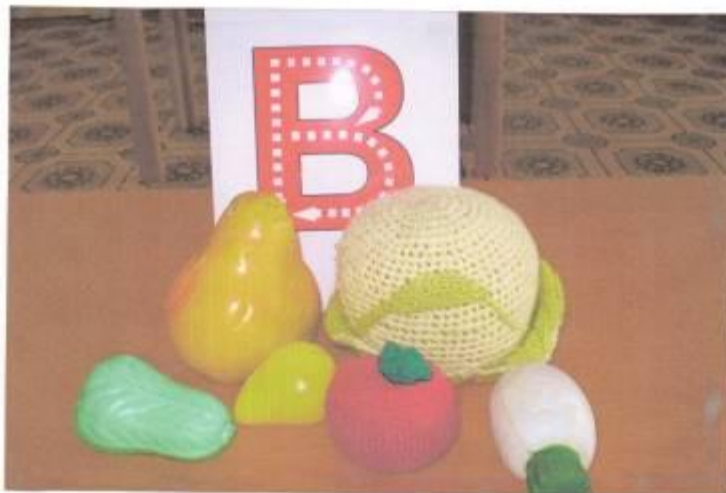
Хорошо, что вы, ребята, нас всех различаете.

(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.

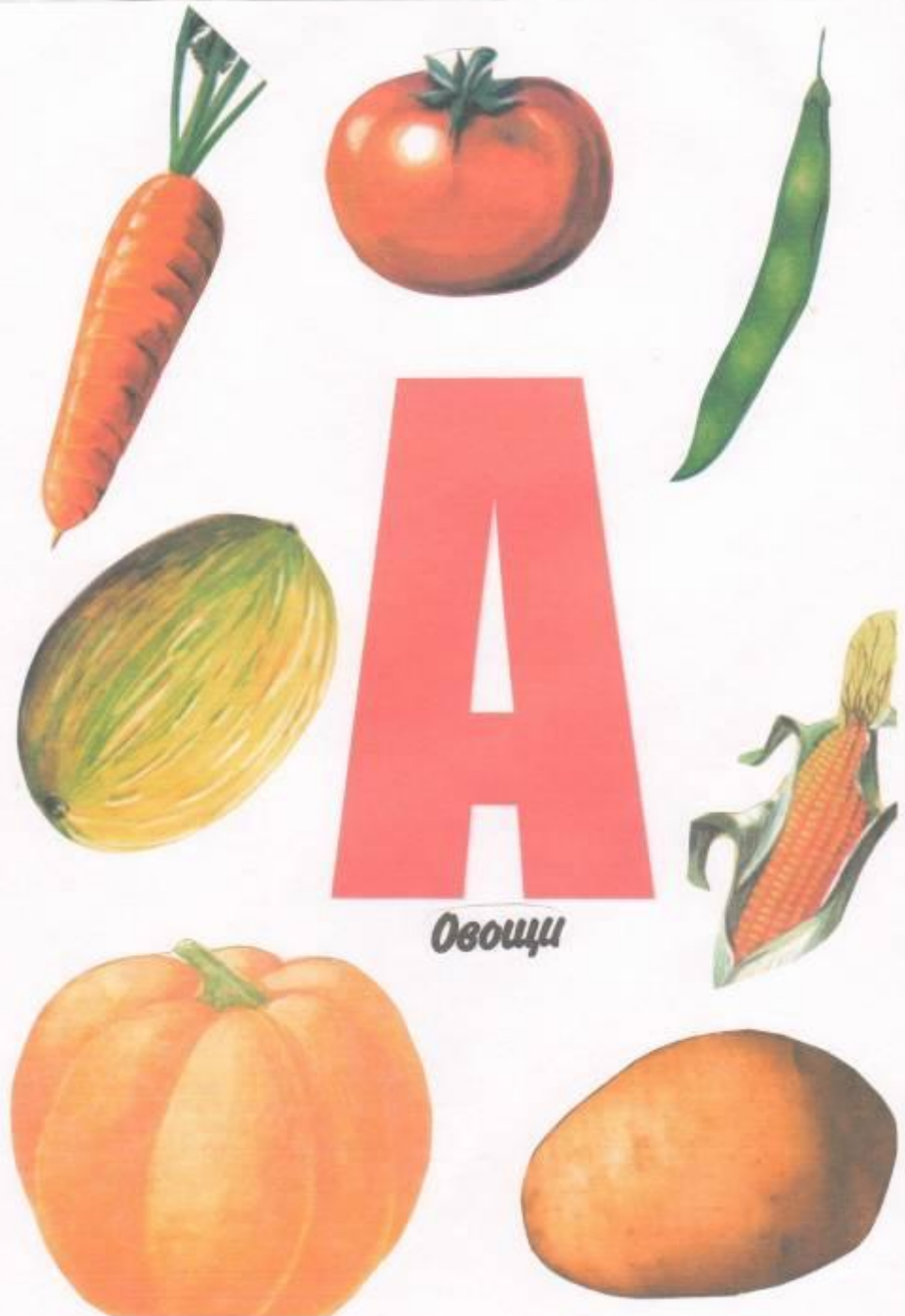






# ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ





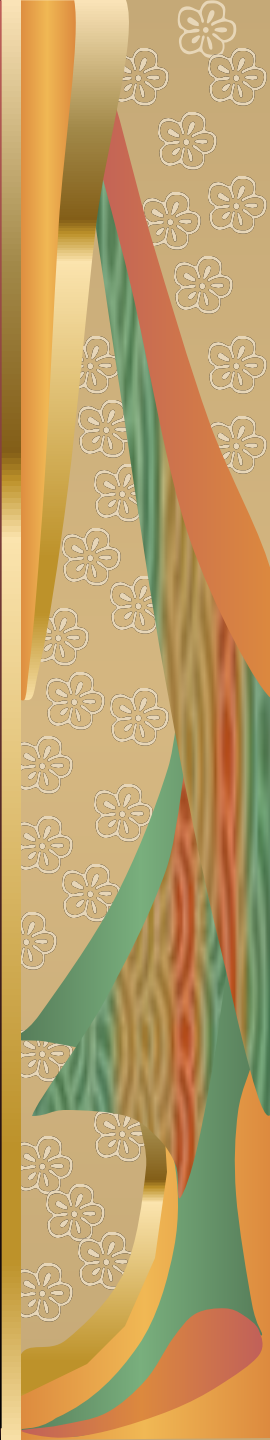
Овощи



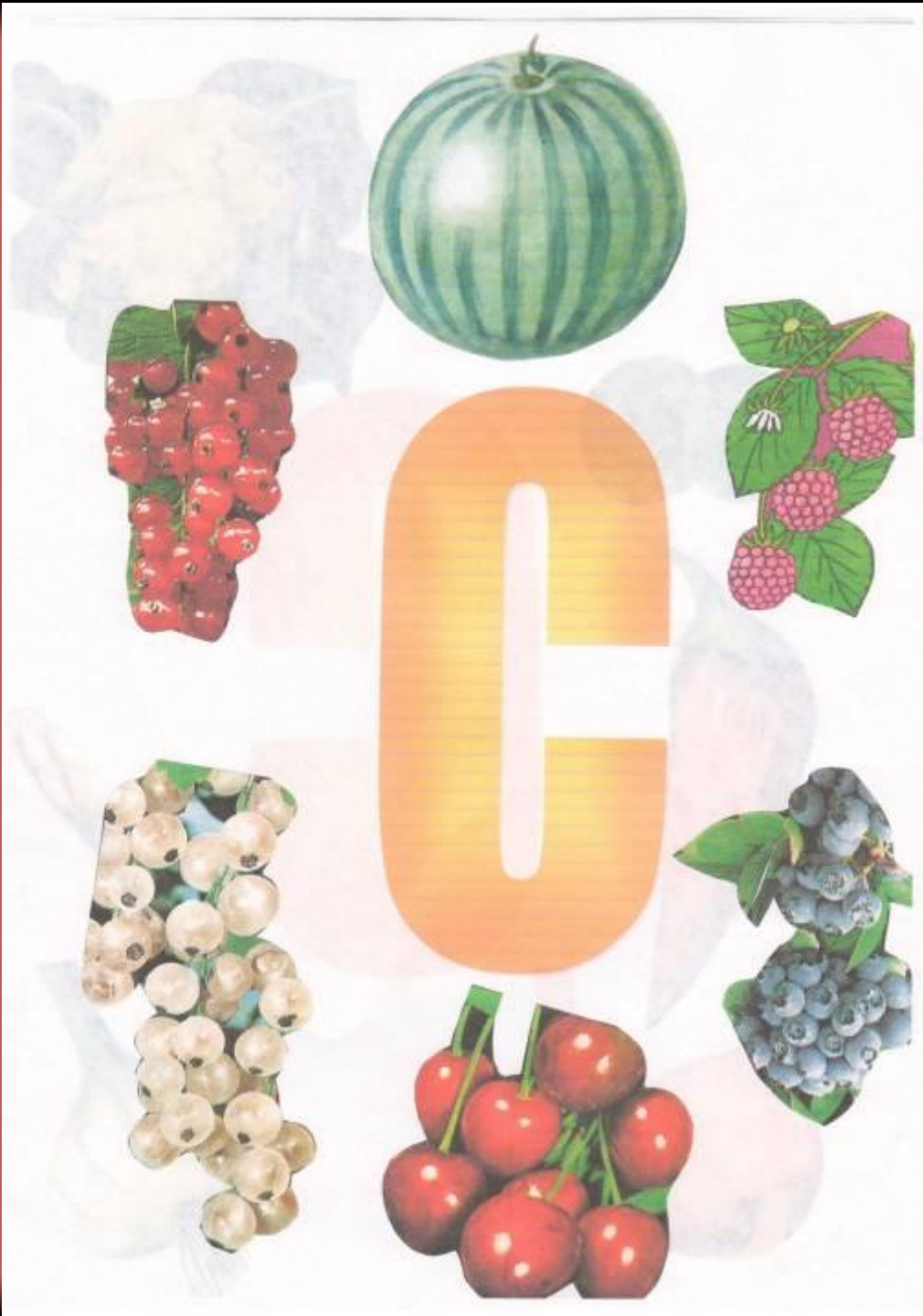


**А**

*фрукты*





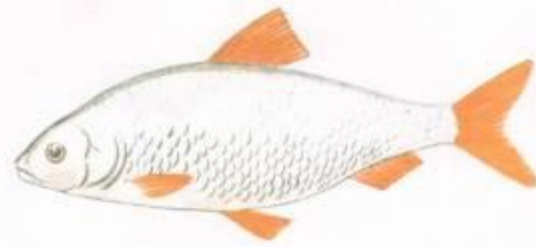




B







В





## Белки

**Белки** – основной "строитель-материал" природы. Каждая ичка 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.

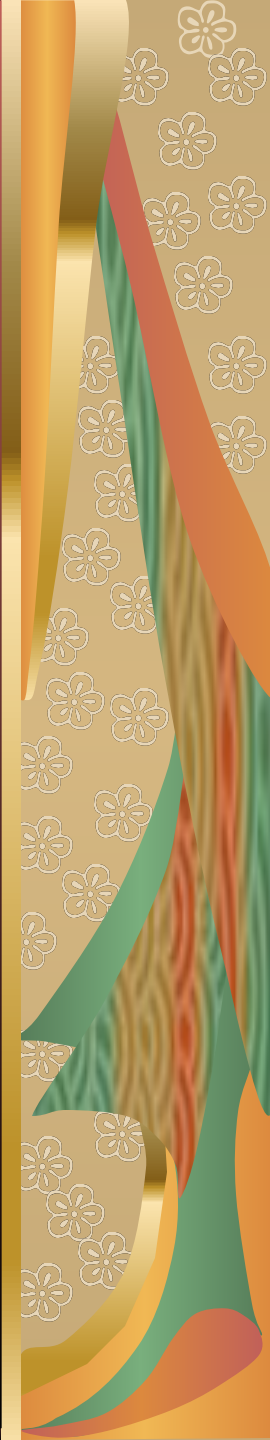
(Масло сливочное и растительное, сыр, сметана, орехи)

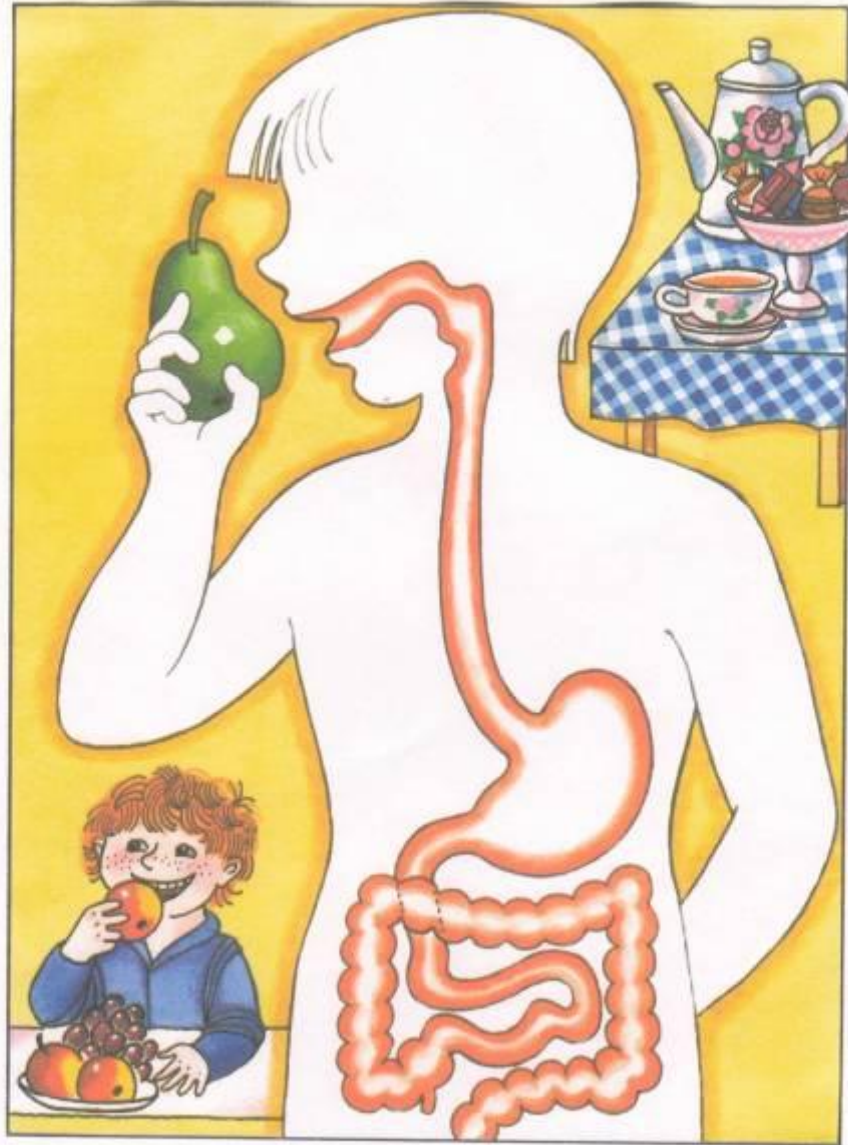
В продуктах, которые ест человек, содержатся 3 вида полезных веществ: белки, жиры и углеводы.

**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.**

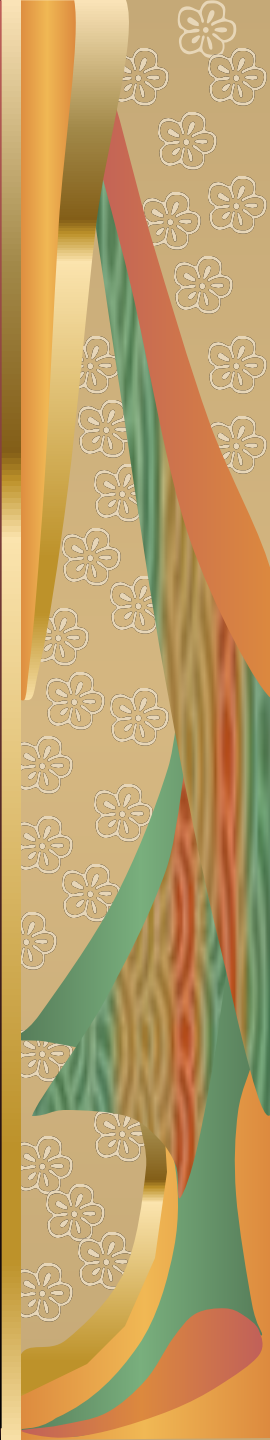
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**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 съедаешь.

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 овощи или фрукты появились только в виде сока, они были бы такими, как мальчик из картинки: 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.

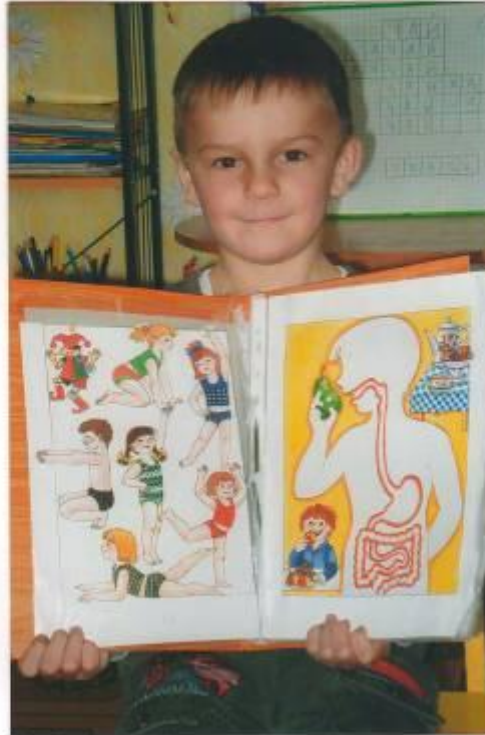


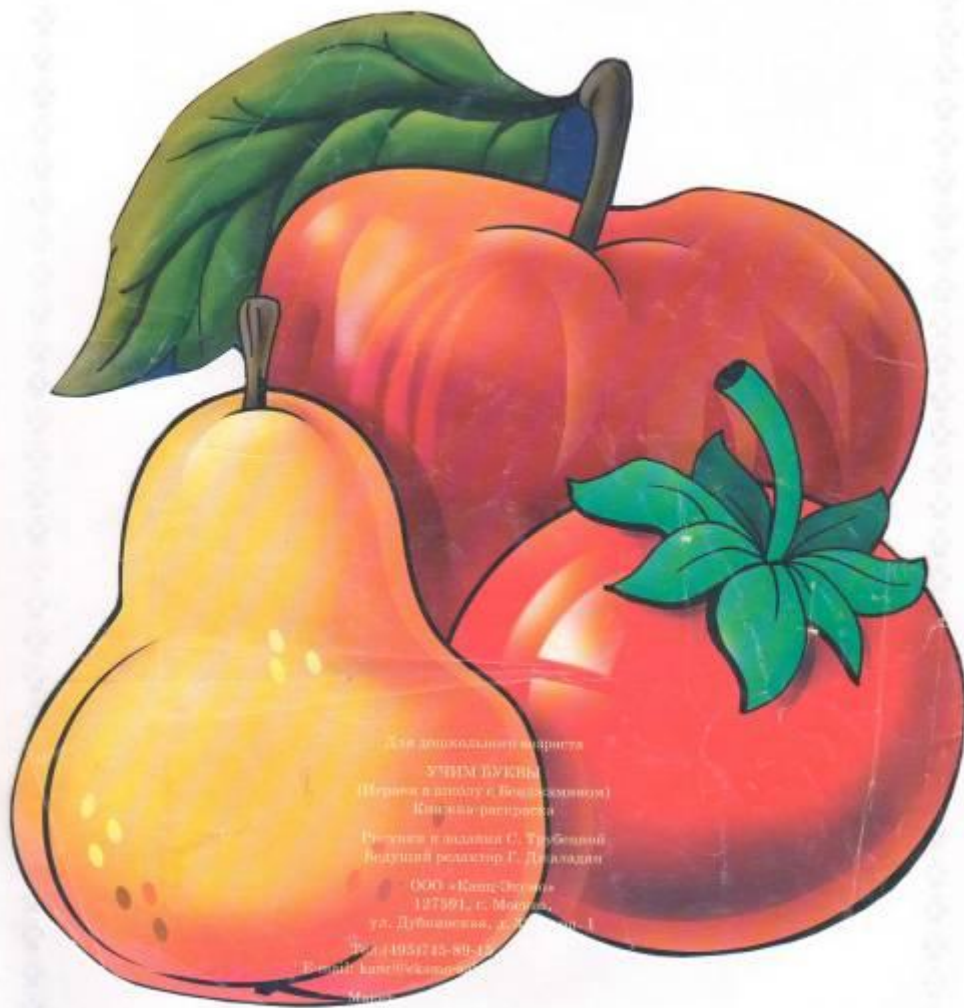


# ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«КАКИЕ ВИТАМИНЫ  
В КАКИХ ПРОДУКТАХ»







Для дошкольного возраста  
**УЧИМ БУКВЫ**  
Шеренка и яблоку с Богданом  
Книжки-раскраски  
Рисунки и надписи С. Трощинской  
Иллюстрации редактор Г. Давыдова  
ООО «Канц-Сервис»  
187591, г. Москва,  
ул. Дубининская, д. 2, стр. 1  
Тел: +7 (495) 745-80-45  
E-mail: [kant@kancor.ru](mailto:kant@kancor.ru)  
Минск

