**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №8 «ДЮЙМОВОЧКА»**

**(МБДОУ №8 «ДЮЙМОВОЧКА»)**

**141018 МО, г. Мытищи Новомытищинский проспект 43 корпус 2 телефон +7(495)581-73-75,**

**e-mail:** **dou\_8@edu-mytyshi.ru**

**Конспект занятия**

 **«Витамины»**

Старшая логопедическая группа №3



Подготовила

Учитель – логопед:

Котовская Е.Н.

Городской округ Мытищи

2022 г.

Цель:

формировать представление о здоровом питании, вызвать у детей желание заботится о своём здоровье, познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

Задачи:

учить детей различать витаминосодержащие продукты;

объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной , но и полезной.

активизировать словарный запас по теме «Продукты питания»;

упражнять детей в правильном употреблении грамматических категорий.

Предварительная работа:

беседа с детьми о здоровье;
рассматривание кулинарных книг,

разучивание стихотворений о витаминах.

Оборудование:

карточки с изображением вредных и полезных продуктов питания,

муляжи продуктов питания,

Свежие продукты

диск с записью мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья».

Организационный момент.

Воспитатель здоровается с гостями и предлагает поздороваться и детям

Воспитатель сажает детей за столы и включает мультфильм «Смешарики. Азбука здоровья».

Воспитатель даёт посмотреть детям заставку, нажимает на паузу.

Воспитатель: Ребята, смотрите, кто это к нам пришёл в гости? (смешарики)

Воспитатель: Почему их так назвали? Как вы думаете? (они как шарики и смешные. Они нас смешат!

Воспитатель: Верно, получается, они – смешные шарики - смешарики. У них как и у животных и людей есть что? (глазки, носик, ротик, ушки. Свои интересные, смешные голоса.) Давайте послушаем, посмотрим внимательно, что же они хотят нам рассказать.

Дети просматривают мультфильм.

Воспитатель: Что важное хотели сказать нам герои? (ответы детей)

Воспитатель Молодцы, правильно!!!

*Стук в дверь. Заходит Незнайка*

Незнайка: Здравствуйте, дети! Меня зовут Незнайка.

Я пришёл к Вам в гости и хочу вам что-то рассказать.

Сегодня утро так хорошо начиналось. Я проснулся, попил для начала Кока-Колы, съел пачку чипсов, заел сухариками. Леденцов погрыз, потом ещё два гамбургера. Оочень хорошо было. И вы, ребятки, так кушайте, очень вам вкусно будет.

Воспитатель: Незнайка, ты что такое говоришь нашим ребяткам!!!!! Так же питаться нельзя!!! Саша, а ты будешь так кушать? А ты Вероника? А Полина (ответы детей)

Незнайка: Ещё как можно! Это же так вкусненько, сладенько!!! Будут, конечно, ребята это всё есть! Ну, будете есть чипсы? Просите обязательно у мамы, а если она не купит, валитесь прямо в магазине на пол и кричите! Воспитатель: Что за вредные советы дал нам Незнайка? Верные они?

(ответы детей)

Незнайка: Ой,ой,ой Чего это живот так разболелся!!!!АААААА!

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему с Незнайкой приключилась такая беда? (ответы детей)

Воспитатель: Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания.

В полезных продуктах содержатся витамины. А кто мне может сказать, что такое витамины? Это что-то вредное и ненужное? (ответы детей)

Воспитатель: Да, витамины - это очень важные для организма человека вещества. Они помогают организму человека расти и быть здоровым.

А, если точнее сказать, в чём есть очень много витаминов? Что вы о них знаете?

А вы знаете, что в продуктах есть витамины?

 (Все овощи и фрукты содержат очень много витаминов. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас, чтобы мы были здоровыми и не болели. Если же организму будет не хватать витаминов, то человек всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть)

**Дидактическая игра «Угадай овощи и фрукты на вкус»**

Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Никогда не унываем,

И улыбка на лице,

Потому что принимаем

Витамины А,В,С.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D. Давайте узнаем, какие продукты содержат в себе эти витамины.

Витамин А –витамин роста, а так же его отсутствие вызывает заболевание глаз. Витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе, морковке, луке, тыкве, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Здесь нам помогут такие продукты, как ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши, мясо.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам

Витамин С –способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах: в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника, в лимонах и апельсинах.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

Витамин D – если этого витамина будет недостаточно, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Логоритмика**

Вкусная каша, ешь, Маша

Ложку - за брата Антошку

Ложку - за серую мышку

Ложку - за рыжую кошку

Ложку - за бурого мишку

Ложку - за за пса Тимошку

Ложку - за Машу малышку

Вкусная каша, ешь, Маша

Воспитатель Давайте повторим, в каких продуктах содержатся витамины. Незнайка , а ты помогай.

Витамин А содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Воспитатель: Всё верно. И если, Незнайка, ты будешь следовать тому, о чём мы с ребятами говорили, будешь здоровым!

Воспитатель Незнайка, мы с ребятами сейчас поиграем в одну игру, давай с нами.

***Проводится игра «Город здоровья»***

После игры звонит телефон

Незнайка мне позвонил доктор Пилюлькин, он оставил нам в нашей раздевалке витаминный сюрприз. Пойду схожу и найди этот сюрприз Незнайка идёт в раздевалку и приносит корзину с яблоками.

Воспитатель: Вот так здорово, а доктор Пилюлькин помыл яблоки?

Незнайка: конечно, он помыл .Ребята, а можно нам с вами кушать немытые фрукты?

Воспитатель: доктор Пилюлькин обо всём позаботился, помыл нам яблочки, давайте скажем ему спасибо и угостимся! Садитесь и кушайте на здоровье!