**ООД для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) на тему «Витамины — основа правильного питания»**

**Цель:** создание условий для расширения представлений детей о о здоровом образе жизни, продуктах питания и их значении для человека.

**Задачи:**

Образовательные: закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: развивать любознательность, мыслительные процессы (внимание, зрительно-слуховую памятью); расширять словарный запас за счет употребления обобщающих слов; развивать словесно-логическое мышление, воображение, внимание;

Воспитательные: воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Материал и оборудование:**

- муляжи продуктов питания и натуральные продукты - овощи и фрукты;

- дидактические картины с изображением различных блюд для игры "Полезные и вредные продукты";

- карточки с надписями "A", "B", "C", "D".

- смайлики по количеству детей;

- письмо от Незнайки;

- корзинка с овощами и фруктами для Незнайки.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций с продуктами питания, беседы о здоровом питании, о витаминах, о культуре поведения за столом, дидактические игры "Съедобное-несъедобное", "Вредно-полезно", "Какой, какая, какое?", сюжетно-ролевые игры "Магазин", "Кафе".

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Добрый день, дорогие ребята! Прежде, чем мы начнем наше занятие, послушайте стихотворение:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

**Воспитатель:** Скажите мне, а что значит "правильно питаться"?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Верно, ребята, правильно питаться - значит есть правильную еду - свежие овощи и фрукты, мясо, рыбу и крупы, а "вредности": чипсы, конфеты не есть совсем или редко и понемногу.

*Стук в дверь, за дверью лежит письмо.*

**Воспитатель:** Ребята, кто-то прислал нам письмо, на конверте написано, что оно от Незнайки, давайте прочтём его.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилось беда, я заболел, у меня очень сильно болит живот. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, моему животу становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, в чём ошибся Незнайка?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Да, он неправильно питался и навредил своему животу, который и так болел. А чем вредны пирожные, конфеты и газировка?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Правильно, в них очень много сахара и совсем нет полезных витаминов. А вы знаете, что такое витамины?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Полезные продукты питают наш организм полезными веществами, которые защищают от болезней, делают нас сильными и крепкими. Эти вещества называются «Витамины». Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В, С, D. Без них человек не может жить, может заболеть опасными болезнями, которые трудно и долго лечатся.

*Воспитатель берёт картинку с буквой "А".*

Этой буквой обозначается витамин «А», он нужен для глаз, чтобы хорошо видеть и для роста.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

*Воспитатель раскладывает вокруг буквы иллюстрации продуктов, в которых содержится витамин «А» (морковь, дыня, красный перец, сливочное масло, тыква, помидоры, яйца, петрушка).*

**Воспитатель:** Но те только витамины помогают нашим глазкам,но и гимнастика. Давайте сделаем полезную гимнастику для глаз или по-другому она называется "зрительная гимнастика". Я буду читать стихотворение, а вы глазками выполняете действия. Голову наклонять и поворачивать не нужно, работают только глазки.

**Зрительная гимнастика "Ослик"**

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает. *(обвести глазами по кругу)*

Наверху созрела слива, *(смотрим вверх)*

А внизу растет крапива, *(смотрим вниз)*

Слева – свекла, справа – брюква, *(смотрим влево, потом вправо)*

Слева – тыква, справа – клюква, *(смотрим влево, потом вправо)*

Снизу – свежая трава, *(смотрим вниз)*

Сверху – сочная ботва. *(смотрим вверх)*

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег. *(зажмурить глаза, потом поморгать 5 раз)*

**Воспитатель:** Следующий витамин «В». Этот витамин отвечает за работу сердца и наших мышц. Приложите руку к своей груди там, где сердце и почувствуйте, как стучит ваше сердце. А теперь сожмите кулаки и согните руки в локтях, как силачи. Почувствуйте свои мышцы. Кто у нас самый сильный?

А содержится этот витамин в молоке, рисе, изюме, твороге, бананах, хлебе, овсяной и гречневой каше, в мясе, крабах.

*Воспитатель раскладывает вокруг буквы иллюстрации продуктов, в которых содержится витамин «В».*

**Воспитатель:** Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Не напрасно овсяную кашу называют «богатырской», от неё растут мышцы и прибавляется сила. А вот чтобы нам быть сильными,давайте выполним зарядку.

**Физминутка**

Сделаем разминку,

Держим ровно спинку. *(шагаем на месте)*

Голову назад, вперед

Вправо, влево поворот. *(наклоны головой)*

Руки вверх поднять прямые -

Вот высокие какие! *(подняться на носочки, руки поднять над головой)*

Еще выше поднимитесь,

Вправо-влево повернитесь. *(повороты влево-вправо)*

Этим славным упражнением

Поднимаем настроение. *(повороты влево-вправо)*

Дальше будем приседать,

Дружно сесть и дружно встать. *(руки на поясе, приседания)*

Прыгать нам совсем не лень

Словно мячик целый день. *(руки на поясе, прыжки на месте)*

**Воспитатель:** А есть ещё витамин, который делает наши руки и ноги крепкими – это витамин «D». Его можно найти в молоке, яйцах, рыбе, в рыбьем жире, в печени и в солнечных лучах. Поэтому полезно не только кушать полезные продукты, но и гулять на свежем воздухе и играть в подвижные игры.

*Воспитатель раскладывает вокруг буквы иллюстрации продуктов, в которых содержится витамин «D».*

**Воспитатель:** Есть и еще один очень важный витамин – это витамин «С» .

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин «С» содержится в апельсинах, лимонах, ягодах, в репе, редьке, в капусте, луке, картофеле.

*Воспитатель раскладывает вокруг буквы иллюстрации продуктов, в которых содержится витамин «С».*

**Воспитатель:** Ребята, мы открыли все секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**Воспитатель:** Давайте проверим, усвоили ли вы, какие продукты полезны для нашего организма и здоровья, а какие только вредят. Посмотрите, на столе у каждого из вас лежат смайлики. С одной стороны смайлик улыбается, а с другой грустит. Сейчас я буду показывать вам картинки с изображением продуктов, если они полезные - покажите мне улыбающийся смайлик, а если вредные - грустный смайлик.

**Дидактическая игра "Полезные и вредные продукты".**

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы всё отлично усвоили. А как же наш Незнайка, как он узнает все?

Давайте отправим Незнайке корзину с полезными продуктами, чтобы он поскорее выздоравливал и пригласим его к нам в детский сад, чтобы рассказать ему, как правильно питаться, чтобы не болеть.

На столе лежат продукты: полезные – овощи и фрукты и вредные, дети вместе с воспитателем выбирают только полезные продукты и кладут их в корзину.

**Воспитатель:** Сегодня после работы я зайду на почту и отправлю посылку для Незнайки. Спасибо вам за помощь, ребята!