Ачмиз Елена Васильевна

МДОУ №190

Воспитатель

**Занятие с детьми на тему: «Витамины укрепляют организм»**

**Цель :** Познакомить детей 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 нравиться моя фамилия, потому что мне нравиться 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 нравиться 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 разными микробами, не поддаваться ни каким болезням – каждый день принимай витамины.

А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.

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 пищи недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становиться 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 воздух и почву. 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, и с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами : A,B,C,D,PP,E,K. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

Ребята, а как вы думаете, какое время года мы больше всего получаем 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. Наша промышленность выпускает витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья, добавлять витамины к пище. Ведь добавляем же мы в чай сахар, а в суп –соль. 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 это, он должен получать витамины с пищей. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные витамины в нужном количестве. Есть такие животные и растения, которые специализируются на « изготовлении» определенных витаминов. Шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, черный перец, капуста – самые старательные поставщики витаминов А,С. ( Воспитатель демонстрирует иллюстрации). Дрожжи, горох, фасоль, гречка содержат витамины группы В. Много витамина В содержится в молоке и молочных продуктах, черном хлебе, печени, свинине. Витамин Е содержится в кукурузе, растительных маслах, зародышах злака. Витамин Д – в печени, 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 морковку – 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 не вкусные 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 точно знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым.

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