

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
№ 16 «Рябинка»
города Дубны Московской области

Конспект занятия по ОБЖ

тема: «Полезные витамины для нашего организма»



Составила: Воспитатель
высшей квалификационной категории
Шпагина О.В.

г. Дубна, 2019 г.

Конспект занятия

«Полезные витамины для нашего организма»

Конспект занятия по валеологии «Полезные витамины для нашего организма»

Программное содержание:

Познакомить с понятием «**Витамины**», дать детям элементарные представления о **витаминах**, овощах и фруктах, в которых содержатся **витамины А и С**.

Закрепить знания детей об овощах и фруктах, об их значении для здоровья человека.

Развивать желание у детей быть здоровыми, способствовать формированию у детей позиции субъекта своего здоровья.

1. Ход занятия

Дети входят в группу под музыку. Здравуются с гостями. – Давайте покажем гостям, как мы умеем здороваться со всем миром (встают в «круг приветствия»):

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое! *(руки поднимают вверх)*

Здравствуй, вольный ветерок! *(качают поднятыми вверх руками)*

Здравствуй, маленький дубок! *(покачивают согнутыми в локтях и*

поднятыми вверх руками)

Здравствуй, быстрая речка! *(волнообразные движения руками)*

Здравствуй, радуга – дуга *(руки полукругом над головой)*

Здравствуй, милый мотылек! *(руки бабочкой)*

Здравствуй, маленький жучок! *(как – будто на ладони увидели жучка)*

Здравствуй, ты! *(подать руку соседу)*

Здравствуй, все мои друзья! *(все берутся за руки, поднимают руки вверх)*

Находят на своем пути яркую коробочку с запахом чеснока.

Педагог. Посмотрите, ребята, какая красивая коробочка? Интересно, кто ее потерял? Вы ощущаете – эта коробочка чем – то пахнет. *(Дети нюхают, определяют, что пахнет коробочка чесноком)*. А лежит ли в ней что-нибудь?

(Смотрят, в ней карточка со словами). А на карточке, написаны какие – то слова, сейчас я их прочитаю: «Что бы быть здоровым надо кушать лук, чеснок».

Приходит Буратино.

Буратино. Здравствуйте ребята! Ой! Какие вы хорошенькие (ласкает, может дотронуться до кого-нибудь). Вы меня узнали? (начинает чихать). Дети говорят ему, почему ты чихаешь Буратино? Ты кушаешь овощи? Ты кушаешь фрукты? Буратино говорит - «Я не знаю, что такое фрукты и овощи». Ребята, вы меня позвали, я дарю вам корзинку, в эту корзинку я положил каждому по загадке (в ней детские вещи по одному предмету, и детские фотографии).

Согласны отгадывать мои загадки?

Тогда начинаем.

Как откроешь ты пакет,

Ты увидишь в нем предмет...

Эта вещь была твоей.

Так надень ее скорей...

Желаю успеха.

Воспитатель. (Раздает пакеты, приговаривая.) Интересное задание, надо его выполнить.

Дети открывают пакеты, пытаются надеть на себя ту или иную вещь, но не получается.

Воспитатель. Как жалко, что мы не можем выполнить твое задание Буратино.

Ребята, почему вы не могли надеть свои вещи? (Ответы детей.) Да, вы выросли, и ваши вещи стали малы. Посмотрите на фотографии, какие были вы маленькие.

Буратино:

Не огорчайтесь, ребятки,

Почти отгадали мои загадки.

Вижу, нет больше сил.

Чтобы дать полный мне ответ,

Приглашаю вас в гости к себе.

Приглашаю вас в сад и огород. А с собой мы возьмем пустую корзину, Чтобы было, во что складывать отгадки. (Буратино произносит волшебные слова, и дети оказываются в саду-огороде).

Дети подходят к грядке с овощами.

Буратино. Отгадайте-ка загадку, к какой первой пойдем грядке.

Сидит девица в темнице,

А коса на улице.

Дети. Это морковь.

Педагог. Почему вы догадались, что это морковь?

Дети. Морковь красивая, как девица. У нее зеленый хвостик. Он похож на косу. Хвостик на улице, за него можно вытянуть морковь.

Педагог. Правильно, ребята. (Подходят к морковной «грядке»).

Скажите, морковь – хорошо или плохо?

Дети. Морковь хорошо.

Педагог. А почему?

Дети. Морковь вкусна. Из нее можно сделать сок.

Морковь **полезная**, в ней есть **витамины**, **полезные для глазок**, кто грызет морковку у того зубки крепкие.

Воспитатель. Буратино, а ты знаешь, что глазки укреплять помогает не только морковь. Но и специальная гимнастика для глаз, и наши ребятки знают такую. Хочешь, мы тебя научим?

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»

(авт. М. Ю. Картушина, в соответствии с методикой йогов)

Солнечный мой зайнышка, Дети вытягивают перед собой ладошку.

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайнышка, Ставят на ладонь указательный

Маленький, как крошка, палец другой руки.

Прыг на носик, на плечо. Прослеживают взглядом движение пальца,

Ой, как стало горячо! которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят

Прыг на лобик, и опять вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба

и другого плеча, каждый раз отводя

палец перед собой.

На плече давай скакать. Голова все время находится в фиксированном положении.

Вот закрыли мы глаза. Закрывают глаза ладонями, затем

А солнышко играет: открывают дверки.

Нежно согревает.

Педагог. А бывает, когда морковь это плохо?

Дети. Плохо, когда морковь грязная, если ее съешь, то можно заболеть; надо морковь мыть, перед тем как ее съесть; и много моркови сразу есть нельзя.

Буратино. А сейчас мы с вами пойдем к другой грядке, а какой вы сейчас догадаетесь.

Само с кулачок.

Румяный бочок.

Тронешь гладко,

Укусишь сладко.

Педагог. На какую грядку мы пойдем?

Дети. Мы пойдем не к грядке, а в сад.

Педагог. Почему вы так решили?

Дети. Вы загадали загадку про яблоко, а они растут не на грядках, а на деревьях.

Педагог. Хорошо, что вы заметили, а то бы мы долго искали яблоки на грядках.

Буратино. Как вы думаете, ребята, яблоко – это хорошо или плохо?

Дети. Хорошо – оно вкусное. Плохо – высоко висит. Хорошо – сочное.

Хорошо – можно сделать сок. Плохо у нас в огороде не растут большие сладкие яблоки. Хорошо – будешь пить сок, станешь сильным и здоровым.

Хорошо – в нем есть **витамины**. Плохо – когда червивое.

Педагог. Вы все говорили правильно. И яблоко – это в основном хорошо.

Давайте положим еще одну отгадку в нашу корзинку.
(Дети «рвут» яблоки, складывают в корзину)

Буратино. А теперь закройте глаза и откройте рот, я вам положу в рот по кусочку знакомого овоща. (*Кладет кусочек капусты.*) Догадались, что вам положили в рот?

(Ответы детей; Подходят к «грядке» с капустой)

Педагог. Кто знает загадку про капусту.

(*Ответы детей.*)

1) Лето целое старалась 2) Что за шум? Что за хруст?

Одевалась, одевалась. Это что еще за куст?

А как осень подошла Как же быть без хруста,

Все одежды отдала. Если я? (*капуста*)

Педагог. Ребята, а капуста это хорошо или плохо?

(*Ответы детей. Кладут в корзину следующую отгадку.*)

Педагог. А какие вы знаете еще овощи и фрукты?

(Ответы детей. Буратино дает детям название «овощи и фрукты», кладут в корзину).

Буратино. Молодцы, ребятки! Ведь это тоже отгадки на мою загадку, положим их в корзину.

Педагог. И пора нам возвращаться в детский сад. Произноси, Буратино, волшебные слова. *(Дети проходят к стульчикам, садятся)*

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, почему Буратино предложил нам найти отгадки на свою загадку в саду-огороде? Вы сказали, что не смогли одевать вещи потому, что выросли. А причем тут овощи и фрукты? *(Предполагаемые ответы детей)*

Буратино. *(показывая на свой румянец)* Ребята, знаете ли вы, почему у вас щеки румяные? *(Ответы детей)*

Воспитатель предлагает послушать рассказ о самых важных **витаминах – С и А** *(называет и кладет перед детьми большие вырезанные буквы)*.

Воспитатель. **Витамины** – это маленькие вещества, которые есть в любой пище. Но больше всего в овощах и фруктах. Не повар их туда добавляет, а сама природа. Вот яблочко, в нем много **витамина С**. Его еще называют аскорбиновой кислотой. **Витамина С** много в апельсинах, лимонах, мандаринах, зеленых овощах (перце, картофеле, черной смородине).

Знаете, чем **полезен витамин С**? Он укрепляет десны, заживляет раны. Делает ваше здоровье крепким. Если человек не получает **витамина С**, он может заболеть. А теперь выполните задание – принесите овощи, фрукты и ягоды, в которых, как вы считаете, есть **витамин С**. *(дети выполняют задание, прикрепляя вокруг «Витамина С» соответствующие картинки)*.

Витамин С

В ягодах, лимонах, апельсинах

Очень много этих **витаминов**.

От вируса и гриппа помогает многим.

И заживляет раны и ожоги.

В аскорбинке лишь один

Этот вкусный **витамин**.

А теперь давайте поговорим о **витамине А**. Это **витамин роста**, он тоже есть в овощах, фруктах, ягодах: абрикосе, моркови, шиповнике, рябине, хурме – оранжевых овощах и фруктах. *(Педагог сам выставляет соответствующие*

картинки). **Витамин А** очень полезен для зрения. А особенно нужны **витамины** зимой и после болезни.

Витамин А

Для лучшего зрения и кожи
Какой **витамин** нам поможет?

Съешь капусту и морковь,
Силы наберешься вновь.

Выпей литр молока,

Витамин там будет... А!

Воспитатель. А как вы думаете, ребята, чтобы быть крепкими и здоровыми, достаточно есть фрукты, овощи, ягоды, или нужно еще что-нибудь делать? (*закаляться, спортом заниматься, танцевать, гулять на улице и т. д.*)

Буратино. А вы меня научите спортом заниматься? (дети показывают комплекс ритмической гимнастики под аудиозапись. Буратино выполняет движения вместе с детьми, благодарит детей за то, что научили)

Буратино. Ребятки, а на прощанье я вам назову еще одно очень важное качество **витаминов**. Они, как и спорт, создают настроение. Мне очень хочется, чтобы в такой зимний день у всех вас было очень хорошее настроение, и вы всегда были бы здоровы. Вот вам мои подарки с разными живыми **витаминами** (отдает корзинку, в которой лежат уже настоящие фрукты и овощи: яблоки, апельсины, морковь и др.) А мне пора возвращаться в страну Италию. До свидания! Не болейте!

Звучит веселая музыка, дети благодарят Буратино. Он уходит, напевая свою песенку.

Педагог. Какой хороший подарок оставил на Буратино. Но в корзине есть еще что-то... красивая шкатулочка, а в ней – солнышки и тучки. Выберите себе то сюрприз, который, подскажет вам, с каким настроением вы путешествовали с Буратино, насколько интересно вам было. Поднимите то значок, который вы выбрали. (*Дети поднимают солнышки*) – как стало светло, весело от такого количества солнышек. А почему вы выбрали солнышко? (*ответы детей*). Солнечные лучики коснулись и наших гостей, и чтобы они унесли с собой частичку **нашего** тепла и солнечного настроения, подарим им на прощание наши улыбки.