**Муниципальное казенное дошкольное**

**образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №3**

**Барабинского района Новосибирской области**

***Занятие по теме: «Витамины на грядке»***

******

***Подготовила и провела: Герман М.М.***

***воспитатель***

**Цель:**

* Закреплять знание детей о пользе витаминов для нашего организма.
* Показать значимость овощей для развития, роста и здоровья человека.
* Продолжать знакомить с понятиями ***«витамины A, B, C, D, E»*** и продуктами, в которых они содержаться.
* Закреплять знания детей о необходимости витаминов для организма человека, о пользе продуктов, в которых содержаться витамины.
* Развивать речь, внимание, память, упражнять в отгадывании загадок.
* Воспитывать желание быть здоровыми

**Задачи:**

* Расширять и обобщать знание детей об овощах.
* Объяснить, что в овощах содержатся витамины необходимые для нашего здоровья.
* Познакомить детей с понятием ***«витамины»***;
* Обогащать и активизировать словарный запас по теме ***«овощи»***.
* Развивать мышление, зрительное восприятие, внимание, память;
* Воспитывать у детей умение правильно выбирать продукты для здорового питания.
* Воспитывать желание быть здоровыми.

**Методы и приемы:** Игровая ситуация, рассматривание, игры, показ воспитателя совместно с детьми, вопросы воспитателя и ответы детей, показ овощей, фруктов; чтение стихотворений, разгадывание загадок.

**Материал и оборудование:** Карточки витаминов и полезных продуктов, Картинки ***«овощи»***, корзинка с овощами, презентация по теме, проектор, ноутбук, колонки.

**Области интеграции:** познание, коммуникация, музыка, художественная литература, физическое развитие.

**Предшествующая работа:** Беседа об овощах и фруктах, рассматривание картинок, загадывание загадок; игры ***«4-й лишний»***, ***«Узнай вкус, запах»***, ***«Чудесный мешочек»***.

Всем известно, всем понятно.
Что здоровым быть приятно
Только надо знать,
Как здоровым стать.

**Игра- имитация *«огород»*.**

Очень дружный мы народ
И сажаем огород.
Взяли несколько лопат
Стали землю мы копать.

Взяли грабли, разрыхлили
Грядку вот здесь разбили.
Просим нас не отвлекать
Надо грядку засевать.

Каждый взял пакет семян
И кидает в землю сам.
Осторожно загребаем
И водичкой поливаем.

Вот веселый огород
Что здесь только не растет.

Пусты поля,
Мокнет земля,
Дождь поливает,
Когда это бывает?

К нам в гости пришла осень, и принесла в корзине много полезных витаминов

В овощах содержится много витаминов, необходимых для роста и развития человека. Поэтому их нужно употреблять каждый день в любом виде!

Витамин А. Помогает вашим глазам сохранить зрение, а зубам быть крепкими и здоровыми. Найти этот витамин можно в капусте, морковке, зелёном луке, помидорах, сливочное масло, апельсин, мандарин, абрикос, красный сладкий перец, тыква – его называют витамином роста.

Витамин В — дает вам силу, хороший аппетит. Вы не захотите огорчаться и плакать по пустякам. Его можно найти в яблоках, свекле, редиске, зелени салата, картофеле, шиповнике, черный хлеб, горох, фасоль, пшено, овсянка, молоко и молочные продукты – способствует хорошей работе сердца.

Витамин С — если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее

выздоравливать при болезни, то он вам в этом поможет. Он прячется в луке,

чесноке, капусте и во всех фруктах *(яблоко, лимон, апельсин)*, ягодах, овощах смородина, лук, лимон, кислая капуста – укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.

Витамин D – солнечные лучи, рыбьи жир, яйца, икра, молочные продукты — важен для нервной системы, укрепляет кости и зубы.

Витамин E – кукуруза, растительные масла, зародыши злаков — защищает наш организм от воздействия вредных внешних факторов и сохраняет нашу молодость, играет важную роль в правильном развитии мышц.

Оказывается, какой продукт ни возьми — в каждом содержатся витамины. Осень нам пришла не с пустыми руками, она нам принесла целую корзину витаминов. Из них можно сварить суп, приготовить салат. Салат из витаминов называется – витаминный.

Самый полезный витаминный салат – это винегрет.

Воспитатель: Ребята, скажите, что нового вы сегодня узнали?

*(В пищу нужно употреблять как можно больше овощей, так как в них очень много витаминов, которые так необходимы нашему организму)*.

-Ребята, где же растут овощи? Назовите их. Для чего надо кушать овощи? *(Ответы детей)*

- С какими витаминами мы сегодня познакомились?

*(С витаминами****«А»****,****«В»****,****«С»****,****«D»****,****«E»****)*.

- Какой витамин помогает нам лучше видеть?

*(Витамин****«А»****)*

- Какой витамин дает нам силу и хороший аппетит?

*(Витамин****«В»****)*

- Для чего нужен Витамин ***«С»***? *(помогает нам быть крепкими и здоровыми)*

- А какой витамин укрепляет кости и зубы?

*(Витамин****«D»****)*

- А что бы у нас были хорошо развиты мышцы нам нужен витамин… *(Е)*