**Занятие: «Где живут витамины?»**

***Цель:*** познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.

***Задачи:*** обобщить и систематизировать знания учащихся о витаминах, полученных в ходе занятия; развивать мышление, память, речь, словарный запас; воспитывать у детей культуру питания.

***Ход занятия:***

Ребята я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Молодцы. А с каким настроением вы пришли сегодня в школу? *(ответы детей)*

Ребята, сегодня у нас гости, давайте с ними поздороваемся (дети здороваются). Ребята вы все сказали волшебное слово «здравствуйте». Да, да это не просто слово, а волшебное, ведь, когда мы его произносим, то мы с вами желаем друг другу здоровья! Давайте еще раз произнесем это волшебное слово: «Здравствуйте»!

А ещё, ребята, целую неделю Ярослав Савичев не был в школе. Он заболел.

Он грустит, не веселится, не играет, не гуляет. Давайте подумаем, что ему поможет быстрее выздороветь? *(Ответы детей)*

Правильно вы сказали, нужно больше есть овощей и фруктов, потому что в них есть полезные вещества, которые называются… Сейчас мы это узнаем.

Я приготовила вам задание: **из букв, которые лежат у вас на столах, нужно выложить слово. У каждой буквы есть номер. Начинаем с цифры 1, у кого эта цифра начинает наше слово и так по порядку** (дети выкладывают слово и читают его).

Правильно получилось слово витамины.

А кто знает, что такое витамины? **Витамины – это такие вещества, которые помогают расти здоровыми и крепкими. Одни витамины помогают детям расти, другие – глазам хорошо видеть, третьи – голове хорошо думать. А ещё есть витамины, которые защищают нас от болезней.**

А где живут витамины, где нам их найти? *(в продуктах питания)*

Чтобы быть здоровым, умным, сильным человек должен получать витамины с пищей. Пища бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая, полезная – неполезная. Сегодня на занятии мы узнаем, какие бывают витамины и где они живут.

Витамины бывают разные. Их существует более 30. Как и у человека, у каждого витамина есть своё имя. Называют их буквами алфавита. Сегодня мы будем говорить о витаминах А, B, C, D. *(Обратите внимание витамины пишутся латинскими буквами, которые похожи на русские, но отличаются при чтении :русская В читается как Б, русская С как Ц).*

Беседа по картинкам. Как называется этот витамин?

**Витамин А** содержится в молоке, яйцах, моркови, помидорах, абрикосе, говяжьей печени, сливочном масле, тыкве. Это витамин влияет на рост, улучшает зрение. Его ещё зовут витамином роста.

**Витамин В** содержится в чёрном хлебе, твороге, горохе, картофеле, сыре, курице, свекле, гречке, овсянке, рыбе. Витамин В очень важен для работы головного мозга, для хорошей работы сердца.

**Витамин С** содержится в лимоне, апельсине, капусте, луке, в чёрной смородине, яблоке, сливе, ягодах шиповника. Этот витамин помогает бороться с простудными заболеваниями, укрепляет кровеносные сосуды.

**Витамин D** содержится в желтке яйца, рыбьем жире, икре, в морской рыбе, печени, грибах, масле, сметане. Этот витамин необходим для наших костей, чтобы они были крепкими. Витамин D образуется в нашем организме под влиянием солнечных лучей. Если этого витамина не хватает в организме дети заболевают рахитом, у них искривляются кости ног, неправильно формируется скелет. Для предупреждения болезни надо больше бывать на свежем воздухе под лучами солнца, и чаще есть морскую рыбу.

А сейчас мы поиграем в **игру «Узнай витамин».**

*Я буду читать стихи, а вы должны догадаться о каком витамине идёт речь, и поднять карточку с буквой А, В, С, D.*

Помни истину простую - Очень важно спозаранку

Лучше видит только тот, Есть за завтраком овсянку.

Кто жуёт морковь сырую Чёрный хлеб полезен нам,

Или сок морковный пьёт. И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней, От простуды и ангины

Хоть противный – надо пить, Помогают апельсины

Он спасает от болезней: Ну а лучше съесть лимон,

Без болезней – лучше жить! Хоть и очень кислый он.

**Игра «Где спрятался витамин?»**

*Называется витамин, а дети поднимают карточки с продуктами, в которых он содержится.*

Чтоб была красивой кожа, Вы хотите быть красивой

Зорко видели глаза, Долго жить и не стареть –

Витамин «А» ты принимай Обязательно вам надо

Никогда не унывай. Витамин «В» дома иметь.

Чтобы кости не болели Если ты боишься гриппа

Зубы были целы И другой простуды

Витамин «D» ты принимай Витамин «С» принимай

Прямо с колыбели. Не болей и не хворай.

**Физминутка.**

Пейте все томатный сок (*ходьба на месте)*

Кушайте морковку *(руки к плечам, руки вверх)*

Все ребята будете *(руки на поясе и наклоны в стороны)*

Крепкими и ловкими *(приседания)*

Грипп, ангину, скарлатину –

Всё прогонят витамины. *(ходьба на месте)*

**Игра «Витамины с грядки».** *Показываются картинки с овощами или фруктами, а дети отвечают, какой витамин содержится в них.*

Ребята, я вам рассказывала, что существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, овощи, рыба, фрукты, мясо. Эти продукты снабжают наш организм витаминами. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Они наносят вред нашему организму. Это чипсы, конфеты, газировка. А также есть продукты, которые не приносят вреда, но и не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это булочки, пирожки.

Проведём игру, которая называется **«Полезный – неполезный»**, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Я буду называть продукты питания, если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши. А если продукт не является полезным, хотя он очень вкусный – топайте ногами. Итак: **яблоко, торт, рыба, конфеты, морковь, жвачка, свёкла, сыр, капуста, зефир и т.д.**

**Пальчиковая гимнастика.**

Мы капусту рубим,

Мы морковку трем,

Мы капусту солим,

Мы капусту жмем.

**Творческое задание**. На альбомном листе латинской буквой напишите витамин, а рядом нарисуйте продукты, в которых он содержится.

**Итог занятия.**

*С какими витаминами мы познакомились?*

*Где живут витамины?*

*Какую пользу приносят витамины?*

*Какие продукты считаются полезными?*