

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение МБДОУ  
детский сад № 21 «Теремок» г.Павлово**

## **Конспект занятия по физическому развитию**

### **ЗОЖ «Витаминные продукты»**

Старшая группа

**Воспитатель: Плигина Е.Б.**

## Пояснительная записка

**Цель:** Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

**Задачи:**

- познакомить с пословицей, уметь объяснить ее значение;
- закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека;
- называть витамины А, В, С, D;
- различать витаминосодержащие продукты питания;
- развивать активный и пассивный словарь;
- воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

**Средства:** Письмо от Буратино, красные и зеленые круги, смайлики, плоскостной набор овощей и фруктов, корзина с муляжами овощей и фруктов.

**Способы:** разгадывание загадок, беседа, вопросы, сюрпризный момент

### Ход занятия:

Действие воспитателя	Действие детей
<p>- Ребята, послушайте пословицу: «Здоровье - всему голова, всего дороже». Объясните ее значение.</p> <p>-Правильно. Сразу видно, что вы здоровы, у вас глаза блестят, румянец на щеках. Вы здоровы и полны сил, но здоровье надо беречь, быть больным очень плохо. А что надо делать, чтобы быть здоровым?</p> <p>-Вы сказали, что надо принимать витамины. А какие витамины вы знаете? Витамины у нас в гостях (<i>приглашает детей сесть за столы</i>).</p> <p><i>Воспитатель показывает витамины - смайлики</i></p> <p>-Ребята, витамины - это только те, которые продаются в аптеке? Где прячутся витамины? Сейчас мы с вами отправимся в магазин, где продаются самые полезные продукты. Каждый витаминный продукт занимает свое место. На красной полке лежат продукты, содержащие витамин А, на синей – D, на желтой – В, на зеленой – С. Только что привезли продукты, поэтому полки пустые. Давайте разложим продукты по полочкам!</p> <p><i>Ставит наборное полотно – (машину с продуктами).</i></p> <p>-Важно принимать разные витамины и витаминосодержащие продукты. Витамины и вкусны, И полезны, и важны.</p>	<p>человек растет, хорошее настроение, много сил и многое можешь сделать</p> <p>надо принимать витамины</p> <p>А, В, С, D</p> <p>дети называют их.</p> <p>Не только в аптеке</p> <p>Дети по очереди размещают продукты питания</p>

Только помните, друзья  
Их без меры есть нельзя.  
*Стук в дверь. Входит почтальон Печкин:*  
Почтальон Печкин: Здравствуйте ребята!  
Я почтальон Печкин, у меня для вас  
письмо.  
- Ребята это письмо от Буратино.  
Послушайте, о чем нам он пишет.  
«Я, Буратино, всем приветик!  
Расскажу один советик.  
Чтоб здоровым стать и сильным  
Ешьте больше витаминов.  
Витамины нам полезны,  
Это точно знаю,  
Только их не из таблеток.  
Я употребляю.  
Получаю их из пищи  
Вкусной и полезной  
Где же прячутся они?  
Очень интересно.  
Ты, скорее их найдешь  
Если мои стихи прочтешь».  
- Давайте проверим, знает ли Буратино  
самые полезные продукты. Я буду читать  
стихотворение, если вы согласны  
поднимите зеленый круг, если нет красный  
*читает стихи*

Стихи от Буратино.  
Сок морковный всех полезней  
Помогает от болезней.  
И на завтрак и на обед  
Ты съедай кило конфет  
Будешь точно здоровей  
Даже трех богатырей.  
Лук, петрушка и капуста  
Ты попробуй это вкусно.  
Пей напиток «Пепси-Колу»  
Самым умным будешь в школе.  
Рыбий жир вы принимайте,  
Ваши кости укрепляйте.  
Молоко и черный хлеб  
Это мой второй обед.  
Ты запомни – это просто  
Это витамины роста.  
- Молодцы! Давайте отправим Буратино  
корзину с полезными продуктами и  
приглашение к нам в детский сад!  
Мы открыли все секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

дети поднимают круг, объясняют свой  
выбор

дети выбирают любимый овощ или фрукт,  
кладут в корзину

