**Конспект занятия в подготовительной группе по «Безопасности» на тему: «Витамины и полезные продукты»**

Цель занятия:

— Закрепить знания детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
— Уточнить понятия «Витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

**НОД**:

1. ***Приветствие***.

- Ребята, давайте поздороваемся с нашими гостями.

И поприветствуем друг друга. Зарядим друг друга хорошим настроением и улыбкой на весь день.

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики

1, 2, 3, 4, 5 –

Будем вместе мы играть.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

1. ***Беседа***.

- Сегодня к нам пришла в гости русская красавица (кукла). Она по секрету мне рассказала, почему она такая красивая. Но я с вами поделюсь ее секретом, думаю, что она на меня не обидеться. Красивая она такая потому, что очень редко болеет. А редко болеет она, т.к. правильно питается. Она ходит в детские сады к ребятам в гости и интересуется знают ли они, что делать, чтобы быть здоровым. И приготовила для нас интересные игры.

- Ребята, скажите, какого человека вы считаете здоровым? (кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет молоко, принимает витамины, ест здоровую пищу и т.д.).

- А вы умеете беречь свое здоровье? (делать зарядку, умываться холодной водой)

- Что делать, чтобы быть здоровым? (правильно питаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, употреблять витамины). А для чего на нужны витамины? (они помогают расти крепкими и здоровыми). У животных и растений витамины вырабатываются сами. А у человека в организм поступают витамины при приеме пищи.

- Какие бывают витамины? (А, В, С, Д). Витамин существует много, но самые важные и главные из них А, В, С, Д.

***3. Дидактическая игра «Витаминки».***

Разложи продукты к нужным витаминам.

Витамин А: морковь, помидор, щавель, салат (для зрения).

Витамин В: масло, мясо, яйцо (для улучшения работы сердца).

Витамин С: апельсин, лимон, перец, лук, перец, помидор, капуста (для укрепления всего организма).

Витамин Д: молоко, рыба, творог (для костей и зубов).

1. ***Физминутнка.***

Мы пойдем в огород

Много там всего растет:

Огурцы сорвем мы с грядки,

Помидоры с кожей гладкой,

Толстая репка

Засела в землю крепко

Дергай, дергай из земли

Все собрали, посмотри.

1. ***Дидактическая игра «Вредные и полезные продукты»***

Два смайлика (грустный и веселый). Распределить правильно продукты: к грустному смайлику – вредные продукты, к веселому – полезные.

Пальчиковая игра «Фруктовая ладошка»

Этот пальчик – апельсин,

Он, конечно, не один.

Этот пальчик – груша,

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас.

1. ***П/и «Прятки»***

Время года осень. Люди собирают урожай, запасаются витаминами на зиму. А что у нас растет на огороде полезного? Расскажем в игре «Прятки».

***Считалка***:

Чищу овощи для щей

Сколько нужно овощей?

Три картошки, две морковки,

Луку полторы головки,

Да петрушки корешок,

Да капустный кочешок.

Потеснись-ка ты, капуста,

От тебя в кастрюле густо!

Раз – два – три, огонь зажжен,

Кочерыжка, выйди вон!

***Игра.***

Как-то вечером на грядке

Репа, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

Рассчитались четко тут же

Раз, два, три, четыре, пять.

Прячься лучше, прячься глубже.

Ну а ты иди искать.

1. ***Итог занятия***.

Передавая мяч друг другу, называют полезные продукты.

Сюрприз от куклы – раздача фруктов.