Конспект

непосредственной образовательной деятельности с детьми

в старшей группе

**«Здоровые глазки через игры и сказки»**

**Задачи:**

- закреплять понимание понятия « витамины»;

- рассказать о пользе витаминов, об их значении в сохранении и укреплении здоровья,

 о взаимосвязи здоровья и питания;

- воспитывать желание быть здоровыми;

- учить заботиться о здоровье, избегать ситуаций, наносящих ему вред.

**Материал:** игрушка сова, домики, картинки с изображением овощей, фруктов, продуктов питания.

**Ход:**

Сова (игрушка).

Здравствуйте! Я учёная сова, умная голова, прилетела к вам с загадками. Отгадайте их.

( загадывает загадки об овощах и фруктах).

 Сова: Молодцы! Все загадки отгадали. У меня для вас есть ещё подарок - волшебные буквы.

Назовите их (показывает карточки с буквами).

Дети называют буквы: А, В, С, Д.

Сова: Правильно. Это названия витаминов. Вы что-нибудь слышали о них?

Дети: витамины есть в овощах, фруктах, в других продуктах.

Воспитатель: поэтому важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи.

Витаминов в продуктах не видно, но они там есть и нужны человеку. Кто употребляет в пищу

больше витаминов, тот меньше болеет. Витаминов много, но самые главные – А, В, С, Д.

**Игра: «Разложи овощи, фрукты, продукты питания по их домикам».**

А – морковь, сливочное масло, тыква…..

В – хлеб, горох, крупы …..

С – смородина, лимон, лук ….

Д – рыбий жир, солнечные лучи ……

Воспитатель: В каком–нибудь домике вы видите конфеты, мороженое и другие сладости?

Нет! Витаминов в этих продуктах нет, хотя они и очень вкусные. Витамины делают продукты полезными, от полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

« Какие продукты полезны человеку?»

Для работы мозга – лук, сыр, яйца ……

Нервная система нуждается в салате, бананах, печени …..

Для сердца полезны курица, перец, виноград …..

Сова: знаете много о полезных продуктах, а угадать на вкус сможете?

**Игра «Угадай на вкус».**

Сова: я птица ночная, у меня глаза устали от яркого света. Может вы знаете что нужно делать, если глаза устали?

Воспитатель: давайте вместе с Совой сделаем гимнастику для глаз.

 **Зрительная гимнастика « Пчёлка».**

Воспитатель: вы знаете, какой витамин полезен и нужен для глаз? (ответы детей).

Да, витамин А называют витамином роста и зрения.

Сова: Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

А ещё в лесу растёт ягода, полезная для глаз,- черника. Она содержит вещества, повышающие остроту зрения.

Воспитатель: что нельзя делать, чтобы глаза не болели и не уставали? (ответы детей).

Сова: Чтоб здоровым быть, знайте вы заранее,

Очень нужно всем нам полезное питание.

Помните об этом! Идя по магазинам,

Не сладости ищите – ищите витамины!