

## **Витаминная страна**

**Цель:** Формирование навыков здорового питания; знакомство с витаминами А, В, С.

### **Задачи:**

1. Учить детей, осознано подходить к своему здоровью.
2. Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. Познакомить с продуктами содержащих витамины АВС.
4. Развивать внимание, мышление, активный и пассивный словарь детей.
5. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа:** Беседа с детьми о здоровье, полезных и витаминосодержащих продуктах.

**Материалы и оборудование:** письмо-самолет, большой знак «Научная лаборатория», бейджики, волшебное яблоко, три обруча, буквы А,В,С, карточки с фруктами, овощами, грунт, семена, 2коробочки, сухарики, газировка, чупа-чупс, яблоко, лук, апельсин, зелень.

### **Ход занятия:**

#### **Организационный момент**

Ребята встанем все в круг:

Дружно за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся. Мы пожмем, друг другу руки, Побежит тепло по кругу.

(раздается сигнал).

**Воспитатель:** Ой, что это? К нам прилетело письмо! Давайте прочитаем: «Мы жители страны Вкусноежки взываем о помощи. У всех жителей страны заболели животы. Мы не можем понять, от чего они заболели, ведь мы ели только вкусную пищу, пирожные, чипсы, конфеты, торты, пили пепси – колу. Помогите нам разобраться в этой проблеме и выздороветь».

Что же делать?

Ребята как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда?....

Ну что, поможем жителям страны Вкусноежки? (Ответы детей)

Тогда давайте откроем с вами в нашей группе «Научную лабораторию» станем учеными, попробуем решить проблему страны «Вкусноежки», поможем выздороветь её жителям.

Я сейчас прикреплю вам знак, который показывает, что вы теперь ученые.

**Воспитатель:** В стране «Вкусноежки» ели только вкусную пищу, как вы считаете, всегда ли вкусная еда бывает здоровой и полезной?.....

**Воспитатель:** Я хочу открыть вам один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. Витамины - это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть их мы с вами не можем. Давайте подумаем, для чего нужны витамины? У меня в руках яблоко, не простое яблоко, а волшебное. Передавая его из рук в руки, вы сможете рассказать всем, для чего нужны витамины.

### **Игра "Для чего нужны витамины"**

(Дети встают в круг, передавая друг другу яблоко, говорят, для чего нужны витамины.)

**Воспитатель:** самое главное это то, что витамины необходимы нам, нашему организму, чтобы быть здоровыми, сильными. Так как и у вас у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе.

**Воспитатель:** Витамины обозначаются буквами **А, В, С.** (*выставляет буквы на мольберт*).

А давайте узнаем вместе, в каких продуктах содержатся наши витамины А, В, С?

### **Игра "Найди место Витаминке".**

Для игры необходимо 3 больших обруча, набор картинок с изображением продуктов, большие буквы А, В, С. В обруче находится 1 буква. Картинки перемешаны. На каждой картинке, с обратной стороны написана буква. Картинки лежат буквами вверх. (Дети должны взять картинку и поместить её в определённый обруч).

Проверяется выполнение задания, картинки переворачиваются и обсуждаются, в каком предмете спрятался витамин. Воспитатель подводит итог игры.

Витамин **А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, помидорах, яблоках, вишне, тыкву и овощах и фруктах красного и оранжевого цвета.

Витамин **В** - помогает работать нашему сердцу, когда его нет, человек плохо спит, много плачет и сердце работает кое-как. Этот витамин можно найти в молоке, рыбе, хлебе, разных крупах, орехах.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, капусте, луке, в ягодах.

А сейчас я предлагаю вам поиграть в другую игру. Посмотрите внимательно на картинки и запомните, где какой витамин спрятался.

### **Игра – что пропало.**

Посмотрите внимательно на картинки и запомните, где какой витамин спрятался. А сейчас закройте глаза (в это время с каждого обруча забираю по одной картинке). Показываю детям картинку, они должны сказать какой витамин в этом продукте. Игра повторяется несколько раз.

### **Физминутка «Компот»**

В сад с друзьями мы пошли, *Дети ходят по кругу или по помещению.*  
Фруктов много там нашли.

Сливы, груши мы сорвали, *Поочередно тянутся вверх правой и левой руками.*  
Яблоки все отыскивали. *Наклоняются вниз.*  
Фрукты мы с друзьями мыли, *Имитация движений.*  
Их в кастрюлю положили.

Варим вкусный мы компот, *Одной рукой «держат кастрюлю», второй — «перемешивают ложкой в кастрюле компот».*  
С нами кто его попьет? *Смотрят направо-налево.*  
Всем нальем мы, не стесняйтесь, *«Наливают компот», качают головой.*  
*Подходите, угощайтесь! Машут в направлении к себе одной, а затем другой рукой.*

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами открыли лабораторию, кто помнит для чего? .... Правильно, мы должны помочь жителям страны «Вкусноежки». Посмотрите, что у нас с вами есть в лаборатории. (на столе лежат семена лука, укропа, огурцов, помидор, горшочки с землей). Вы же ребята - ученые, что же мы можем сделать со всем этим? ..... Ну, что же давайте приступим к работе. (Высаживаем семена в грунт).

Теперь мы будем ухаживать за нашими саженцами, и когда они взойдут, отправим в страну «Вкусноежку», чтобы они поскорее выздоравливали.

А сейчас мы помоем руки и поиграем.

### **Игра “Да–нет”**

**Воспитатель:** А чтобы наши витамины с пищей хорошо усваивались - нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Овощи и фрукты можно есть грязными.
3. Есть нужно в любое время, даже ночью.
4. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
5. Пищу нужно глотать не прожёвывая.
6. Полоскать рот после еды вредно.

Какие вы молодцы, настоящие ученые! Ну а сейчас мы покинем нашу лабораторию (снимаю???)

**Итог:**

**Воспитатель:** А у меня для Вас сюрприз (достаю две коробочки. В 1- чипсы, газировка, сухарики, чупа-чупс; во 2 – яблоко, груша, апельсин, лук, зелень). Вы знаете, что вкусно и полезно для нашего организма – какую коробочку вы выберете? .... Я предлагаю вам попробовать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. Толькождемся всех наших деток и будем угощаться.