

## **Витамины обожаю и везде их добавляю**

**Цель:** Формирование навыков здорового питания.

**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. Развивать внимание, мышление, активный и пассивный словарь детей.
4. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

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

**Материалы и оборудование:** фишки; загадки; картинки фруктов, овощей;

### **Ход занятия:**

Перед викториной дети и родители выбирают карточки с изображением помидора или апельсина.

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие друзья! Уважаемые взрослые и дети! Сегодня мы проведем с вами викторину «Витамины обожаю и везде их добавляю». Каждый из вас выбрал карточку. Кто выбрал апельсин, становится направо, кто помидор налево.

У нас получилось две команды – помидорчики и апельсинчики.

Ребята, скажите, вся ли вкусная еда бывает здоровой и полезной?  
Как вы считаете, какая еда полезна для организма человека?

Вы знаете, что 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.

Итак, мы с вами начинаем.

У вас будет несколько заданий, за каждое правильно выполненное команда получает фишку. У кого в конце больше фишек тот и победил.

Напоминаю, что говорим с вами мы о правильном, здоровом питании, о витаминах.

Давайте же подумаем, для чего нужны витамины?

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

У меня в руках яблоко, не простое яблоко, а волшебное. Передавая его из одной команды в другую, вы сможете рассказать всем, по очереди, для чего нужны витамины.

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

## 2) Загадки

Синий мундир, белая подкладка,  
В середине – сладко. (слива)

Не бьет, не ругает,  
А от него плачут. (лук)

Фрукт похож на неваляшку,  
Носит желтую рубашку,  
Тишину в саду нарушив,  
С дерева упала... (груша)

Маленький, горький, луку брат (чеснок)

Сверху – шкурка золотая,  
В центре – косточка большая.  
Что за фрукт? – вот вам вопрос.  
Это сладкий.... (абрикос)

Сидит Ермошка на одной ножке,  
На нем сто одежек:  
Не шиты, не кроены, а весь в рубцах. (капуста)

Сам алый, сахарный,  
Кафтан зеленый бархатный (арбуз)

Сидит девица в темнице – коса на улице. (морковь)

Кто там спрятал под листок  
Свой румяный крепкий бок?  
Под листы панамочки  
Прячутся в зной... (яблочки)

Сверху зелено, снизу красно,

В землю вросло. (свекла)

Молодцы!

### **3) Где, какие витамины живут.**

Напоминаю:

Витамин **А** – очень важен для зрения и роста.

Витамин **В** - помогает работать нашему сердцу, когда его нет, человек плохо спит, много плачет и сердце работает кое-как.

Витамин **С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды.

Вам нужно подумать и ответить какой витамин А, В или С живет в продуктах которые я вам покажу. За каждый правильный ответ команда получает фишку.

### **4) Собери пазлы.**

Каждой команде раздается по 3 конверта. В каждой разрезные картинки. Та команда, которая соберет быстрее и правильно получает фишку.

### **5) Четвертый лишний**

Раздаются карточки.

Вычеркните то, что вы считаете лишним.

Подводятся итоги.

Ну а сейчас, вас ожидает сюрприз. У нас два стола. Команды выбирайте, к какому столу вы подойдете. (на столах, закрытых салфетками, лежат фрукты, на другом овощи).

Мы сейчас будем сами, самостоятельно готовить салаты. Один фруктовый, другой овощной. Но прежде чем сесть за столы, повторим, что же нужно сделать? (помыть руки, одеть фартуки).

Готовим салаты и угощаемся.