**Учимся быть здоровыми**

**Цели:**-сформировать знания о том, что человек – живой организм, для жизни ему нужны вода, солнечная энергия, витамины;
-рассказать о пользе витаминов;
-воспитывать правильное отношение к своему здоровью, научить поддерживать его особенно весной ( витамины, зеленый лук, солнечные ванны, гимнастика); обобщить и закрепить знания о луке ( его строении, необходимых для его роста компонентов).
**Предварительная работа:**посадка лука, наблюдение за его ростом, беседы о пользе лука.
**Материалы к занятию:** куклы – Чиполлино, Доктор Айболит; лук в баночке, солнышко на леске, разделочные доски, игрушечные ножи, тарелки, фартуки, салфетки, овощи для винегрета, блюдо или миска, ложки.

На столе стоит лук в банке.
*Воспитатель.* Ребята, к нам пришли гости. Смотрите, Чиполлино!

*Чиполлино* смотрит на лук и плачет.
Чиполлино – это мальчик – луковка. Поздоровайтесь с ним! О чем ты плачешь?

*Чиполлино.* Да вот увидел ваш лук и расстроился. Он вон какой зеленый, а у меня на голове всего два перышка и те маленькие.
*Воспитатель.* Ты, Чиполлино, не плачь, а лучше послушай ребят, они расскажут, как вырастили такой лук.
*Дети.* Мы посадили лук в банку, через несколько дней у него появились перышки и корешки, а еще через неделю наш лук стал большим, с корнями и перьями.
*Воспитатель.* Ребята, а что помогло луку вырасти?
*Дети.* Солнце, вода и тепло.
*Воспитатель.* А вспомните, что произошло с луком, который мы не поставили в банку с водой?
*Дети.* Он не вырос, потому что для жизни и роста ему прежде всего нужна вода.
*Чиполлино.* Я тоже хотел вырасти. Залез в таз с водой – думал, корни вырастут, а ничего не выросло. Потом голову в таз опустил – думал, листочки появятся, а они не появились.
*Воспитатель.* Ребята, как вы думаете, почему так произошло?
*Дети.* Потому что Чиполлино игрушечный, а растут только живые существа; зато с ним можно играть, а за живыми растениями только наблюдать и ухаживать.
*Чиполлино.* Вот теперь я все понял, спасибо вам!

Появляется игрушка Доктор Айболит.

*Доктор Айболит*. Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит! Здравствуйте, ребята!

Обращает внимание на лук в банке.

Какой чудесный лук у вас вырос! Вы его пробовали?

Дети отвечают.

А знаете ли вы чем он полезен?
*Дети.* В нем есть витамины.
*Воспитатель.* А где живут еще витамины?
*Дети.* В овощах, фруктах.
*Воспитатель:* Правильно. Витамины нужны всем. Человек – сложный живой организм, и витамины помогают внутренним органам работать: сердцу – перекачивать кровь, легким – дышать, желудку – перерабатывать пищу. Как выглядит человек, в организме которого достаточно витаминов?
*Дети.* Сильным, здоровым, выносливым, крепким, большим.

Проводится физкультминутка: дети имитируют рост цветка, луковицы, дерева – на выбор ( под музыку).

*Воспитатель.* Подумайте, что еще необходимо организму человека, кроме витаминов?
*Дети.* Вода, солнечный свет.
*Воспитатель.* Правильно, вы любите солнышко?

Дети отвечают.

Солнышко наполняет нас жизненной энергией. Давайте подойдем к окошку и попросим его дать нам часть своего тепла.

Светит солнышко в окошко,
Смотрит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладоши,
Очень рады солнышку.

Дети закрывают глаза т протягивают ладошки к солнышку.

Чувствуете, как солнышко гладит нас? Давайте поблагодарим его.

*Дети.* Спасибо тебе, солнышко!

Дети садятся на места.

*Воспитатель.* Что нового и полезного вы узнали сегодня от Доктора Айболита?
*Дети.* Человек – живой организм. Для жизни нужны витамины, солнце, вода. Витамины живут в овощах, фруктах.

В конце занятия дети могут помочь воспитателю приготовить витаминный салат – винегрет.

*Воспитатель.*

Чтобы приготовить пищу,
Надо руки вымыть чище.
Чтоб быть чистым всегда,
Нужны нам мыло и вода.

Дети моют руки, надевают фартуки, подходят к столам.

Ничего вкуснее нет,
Чем полезный винегрет.
Режем ровно, аккуратно,
Чтобы было всем приятно.
Витаминов здесь не счесть.
Так и хочется все съесть.
Приготовим винегрет -
подадим вам на обед!

В салат можно нарезать и выращенный лук.