Цель:

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1.Расширять представление о пользе витаминов.

2.Сформировать у детей представление о полезных продуктах , в которых содержаться витамины.

3.Развивать вкусовые и тактильные анализаторы.

4.Развитие мелкой моторики рук.

5.Упражнять в разгадывании загадок.

6.Воспитывать у детей чувство сопереживания желание прийти на помощь.

Материал к занятию

1.Кукла Таня

2.Три мольберта с плакатами с изображением витаминов «А»,»В»,»С».

3.Фрукты: (яблоко ,лимон, апельсин).

4.Овощи: (помидор, морковь, лук, чеснок, капуста, картошка).

5.Чудо мешочек (лимон, апельсин, чеснок, лук, морковь, огурец ).

6.Крупа в двух больших чашках (горох и гречка).

7.Пластмассавое ножи и разделочные доски, для разделки овощей.

8.Модели приготовления салата.

9.Фартуки.

10.Полотенце (влажное).

11.Салфетки

Предварительная работа.

1.Беседа на тему « Овощи и фрукты».

2.Беседа на тему « Что где растет?»

Д.И.- « Сад и огород».

3.Отгадывание загадок об овощах и фруктах.

4.Рассматривание картинок с изображением овощей и фруктов.

5.приготовление салата с использованием моделей.

Ход занятия

Вводная часть.

Воспитатель: «Посмотрите ребята, сколько гостей пришло к нам в гости.

Поздоровайтесь.

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими красивыми, здоровыми.

Скажите , с каким настроением вы пришли.

(Хорошее, веселое, улыбчивое, задорное, доброе).

Поделитесь своим хорошим настроением друг с другом. Улыбнитесь друг другу. Сегодня вас ждет много увлекательных игр и вы узнаете много интересного. Я думаю, что у вас получиться, вы будете внимательными и активными .»

Воспитатель: «Мы с вами сегодня отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется Витаминия.

Витаминия – волшебная страна. И мы туда отправимся на волшебном транспорте.

А какой волшебный транспорт вы знаете?»

(Ступа, ковер-самолет, метла, волшебные сапоги - скороходы).

Воспитатель: «Молодцы много знаете волшебного транспорта.

Но мы с вами полетим на волшебном ковре - самолете.

Приземляемся, давайте посмотрим внимательно по сторонам и прислушаемся». (Раздается плач)

Появляется грустная Таня.

Воспитатель: «Таня, а почему ты такая грустная?»

Таня: «У меня случилась беда, заболел мой любимый друг Ваня. Не ест, не пьет, не веселится.

Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Нет ли у вас, ребята, лекарства от Ваниной болезни?

Вы вижу все такие красивые, здоровые и щечки розовы, наверно , секрет какой- то знаете?

Поделитесь со мной своим секретом?»

Воспитатель: »Поделимся, мы как раз собираемся в путешествие в страну «Витаминию», полетишь с нами?»

Ребятки усаживайтесь удобнее и приготовьтесь к полету. Расслабьтесь, закройте глазки. Мы летим высоко.

Музыкальное сопровождение (Геннадий Гладков «Ковер – самолет»)

Дети, скажите пожалуйста для чего нужны витамины?

Вот мы с вами попали в страну «Витаминию».

Таня садись и внимательно слушай наши секреты.

Витамины, это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает болеть, теряет аппетит и плохо растет.

2 часть.

Воспитатель: » У каждого витамина, есть свое имя.

Дети скажите, где встречается витамин «А»?

Давайте встанем и подойдем к мольбертам.

Это витамин »А». Витамин роста и зрения.

Я сейчас вам загадаю загадку, а вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

Загадка : Растет краса - зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуёшь её хрустит .

(Морковь).

Воспитатель» А теперь посмотрите и скажите, где еще содержится витамин «А».

(Помидор, вишня, яблоко, морковка, персик , абрикос, тыква).

Молодцы. Таня, и а наши дети умеют определять на вкус фрукты и овощи.

Игра» Узнай на вкус».

Детям предлагается угадать овощи и фрукты с закрытыми глазами. (Помидор, яблоко, морковь, лимон).

Воспитатель: Сейчас мы с вами познакомимся еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В».

Они очень важны для того, чтобы вы были сообразительными.

Сейчас я вам загадаю загадку, а вы отгадайте ее и Таня нам поможет.

Загадка: В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями .

 Кто лопатой копнет,

 Меня найдет. (Картошка).

Воспитатель: «Молодцы, правильно. В картофеле содержится много витамина «В» А еще этот витамин есть в различных крупах.

Скажите пожалуйста, в каких крупах есть витамин «В»?.

(Горох и греча). Правильно, молодцы».

Давайте по смотрим в каких еще продуктах есть витамин «В».

(Горох, сыр, гречка, картошка, рыба, черный хлеб.)

Воспитатель: « Ой, Таня, а зачем ты перемешала крупу? Ты наверно нечаянно. Но ты не переживай мы сейчас тебе поможем все исправить. У нас очень ловкие пальчики и они быстро переберут крупу.

Игра « Перебери крупу».

Дети встают вокруг стола по подгруппам и перебирают смешанную крупу в две чашки. Горох в одну, гречку в другую.

Воспитатель: Таня, а еще чтобы не болеть и быть здоровыми мы с ребятами делаем по утрам зарядку.

Музыкальное сопровождение.

Воспитатель: « Ребята, давайте вернемся к нашим витаминам .

Я не рассказала вам про очень важную витаминку.

Это витамины группы «С». Эти витамины защищают организм от различных болезней, особенно от простуды и от гриппа.

Отгадайте загадку и узнайте, где содержатся витамины группы «С».

Загадка: Сто одежек

И все без застежек.

(Капуста).

Сидит дед, во сто шуб одет

Кто его раздевает

Тот слезы проливает.

(Лук).

Дети скажите пожалуйста, а где у нас есть еще витамин «С».?

(Лимон, апельсин, чеснок, лук, капуста).

Воспитатель: Таня, еще наши дети умеют определять овощи и фрукты не только по вкусу , но и на ощупь.

Игра « Чудесный мешочек»

Узнай на ощупь. Детям предлагается мешочек с овощами и фруктами( лимон, апельсин, чеснок, лук, картошка). В мешок опустить руку, надо узнать что за овощ , или фрукт.

Заключительная часть.

Вот и подходит к концу наше с вами путешествие. В стране «Витаминии» мы увидели и узнали много интересного.

Садитесь обратно на ковер - самолет нам пора возвращаться.

Дети, какие мы узнали витамины?

Какой витамин помогает нам расти?

Какой витамин борется с простудой и гриппом?

«Молодцы».

Таня, ты запомнила, какие витамины полезны и где они содержатся.

Таня:» Да запомнила».

Воспитатель: « Таня мы тебе дадим советы:

1 ребенок: Помни истину простую

Лучше видят только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

2 ребенок: От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Никогда не унывайте

И улыбка на лице,

И конечно принимайте

Витамины «А», «В», «С».

Воспитатель: » Молодцы ребята . » Хорошие дали советы Тане. Я думаю, если Ваня будет есть витамины, выполнять все наши рекомендации, он обязательно поправится. И поэтому мы отправим небольшой гостинец для Вани.

Сейчас мы детки подойдем к нашим столам, протрем ручки влажными полотенцами , оденем фартуки и начнем резать салат из овощей , с использованием моделей.

Отдаем Тане миску с салатом.

Таня прощается , благодарит за помощь детей и уходит.

Воспитатель: И нам пора возвращаться в группу.

Спасибо дети.