**Цель:** Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Материал:** Карлсон (игрушка),кроссворд «сухофрукты», баночка квашеной капусты, сухофрукты на тарелках-на каждого ребёнка, лук, чеснок.

 **Ход занятия.**

**Восп-ль:** Сегодня к нам в окно залетел удивительный человек. Послушайте про него загадку и угадайте кто это?

Смешной человек, на крыше живёт.

Варенье он любит, конфеты и мёд.

**Дети:** Карлсон!

**Восп-ль:(**выставляет на стол куклу-Карлсона).Конечно же это Карсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

**Карлсон:** Здравствуйте, ребята.

**Восп-ль:** Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

**Карлсон**(грустно).Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется всё время спать, лежать на своём любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

**Восп-ль:** А ешь ты с аппетитом?

**Карлсон:** Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть-не хочу и всё!

**Восп-ль:** Так, всё ясно! У тебя , дорогой Карсончик, нехватка витаминов.

**Карлсон:** А что такое витамины?

**Восп-ль:** Витамины –это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, то человек начинает болеть, становиться вялым, слабым, грустным-таким, как ты сейчас.

**Карсон:** А где же можно взять эти витамины?

**Восп-ль:** Дети, давайте попробуем помочь Карсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов находиться …. где, дети?

**Дети:** В овощах, ягодах и фруктах.

**Восп-ль:** читает сказку Н.Ю.Чуприной «Маша и фруктовый сад».

**Восп-ль:** Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становиться меньше. Где взять витамины весной?

**Дети:** Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

**Карлсон:** Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да ещев носу щиплет и слёзы текут.

**Восп-ль:** Всё правильно ты говоришь. Но в луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

 **Карлсон:** Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это.

Маленький, горький луку брат?

**Дети:** Чеснок!

**Карсон:** Да, угадали. А он тоже полезный? (дети рассказывают о пользе чеснока.)

**Карлсон:** Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

**Вос-ль:** Карлсон запомни, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и кашу, и овощи. А сейчас отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ….(капуста)

**Восп-ль:** А знаешь, Карлсон в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плаванье, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой. Угощает Карсона и детей квашеной капустой.

**Карлсон:** О-о…Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я – то ел чипсы, тортики. Пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

**Вос-ль:** Ещё много витаминов содержится в сухофруктах.

**Карлсон**: Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

**Восп-ль:** И не только. Давайте сейчас поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены, так же разгадывают кроссворд» Сухофрукты».

**Карлсон:** Спасибо, у меня уже совсем хорошее настроение. Полечу ка я на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, и конечно сухофруктов.

**Восп-ль:** А мы тебе, Карлсончик подарим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карсон благодарит детей и улетает.