«Дружим с витаминами».

Цели:Способствовать воспитанию элементарных правил здорового образа жизни, закреплению знаний детей о витаминных качествах овощей и фруктов, об их значимости в жизни людей, необходимости применять их в питании взрослых, детей; воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

Оборудование:Муляжи фруктов и овощей, 2 корзины, обруч, мяч, яблоки.

**Воспитатель:**

Все знают, как полезны витамины,
Все дети очень дружат с ними.
А в каких продуктах витамины бывают,
Ребята, дружно называйте!

(Дети перечисляют продукты, в которых есть витамины.*)*
**Воспитатель:**

Отлично, это вы знаете. Очень хорошо, а раз вы все знаете, будем играть!

Игра « Собери овощи и фрукты».(Участники делятся на две команды по 5-6 человек.Овощи и фрукты рассыпаются по двум обручам. Каждой команде дают корзину. По команде ведущего под музыку одна команда собирает овощи, другая - фрукты. Затем участники каждой команды называют собранные ими овощи и фрукты.*)*

Воспитатель:

Ребята, а вы знаете в каких продуктах бывают витамины? Что ж, проверим, я загадаю вам загадки, а вы попробуете отгадать, что это. Готовы?

*Загадки:*

Он похож рыжий мяч,

Только уж не мчится вскачь.

В нём есть С витамин -

Это спелый …(Апельсин)

Он похож на апельсин,

С грубой кожей, сочный.

Недостаток есть один –

Кислый он уж очень… (Лимон)

 Сидит бабушка на грядках,

Вся она в заплатках,

А заплатку оторвешь-

Заплачешь и уйдешь. (Лук)

Уродилась на славу,

Кругла, бела, кудрява.

Кто очень любит щи,

Меня в них отыщи. (Капуста)

Был зеленым и маленьким,

Стал большим и красненьким. (Помидор)

Меня копали из земли,

Пекли, жарили, варили

А потом все съели

И всегда хвалили. (Картофель)

В огороде есть жёлтый мяч.

Не пойдет он просто вскачь,

Словно полная луна…

В нем вкусные есть семена. (Тыква)

Зеленые поросятки выросли на нашей грядке,

К солнцу — бочком, хвостики у них — крючком.

Наши поросятки с нами играют в прятки. (Огурцы)

**Воспитатель:** Молодцы, все верно отгадали!

А сейчас мы с вами поиграем в игру

 *« Полезное – вредное».*

(Воспитатель бросает мяч каждому ребенку и называет продукты, дети должны ответить полезный или вредный продукт).

Воспитатель:

А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Есть надо быстро.

Пищу нужно глотать не жуя.

Воспитатель:

 Молодцы, ребятки!

Давайте с вами запомним стишок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко, продукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Вот вам корзина с витаминами (яблоки).