**Программное содержание**: познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С»; в каких продуктах они содержатся, какую роль играют для здоровья человека; закрепить у детей умение разгадывать загадки; развивать мелкую моторику рук.

**Ход занятия**

Рассказ воспитателя: «Жил один мудрец, который знал все на свете. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» - а сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу.» Мудрец подумал и ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках , ребята, наше здоровье. Мы уже говорили с вами, что надо человеку, чтобы он был здоров. Давайте вспомним.( вспомнить с детьми материалы предыдущего занятия).

Сегодня я расскажу вам о витаминах. У них, как и у нас есть имена. Зовут эти витамины А, В, С. Витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами едим. Витамины живут в мясе, рыбе, масле, хлебе. Во всех находятся витамины А, В, С. Все эти продукты очень важны для здоровья человека, но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Растения и животные могут сами вырабатывать витамины, а вот человек не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он часто болеет и плохо растет.

Давайте познакомимся с ними поближе. Вот витамин «А» - витамин роста и зрения. Я вам загадаю загадку, а вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее – хрустит. (морковь)

Золотая голова – велика и тяжела,

Золотая голова отдохнуть прилегла,

Голова велика, только шея тонка. (тыква)

Была зеленой, маленькой,

Теперь я стала аленькой,

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая. (вишня).

В. Молодцы , ребята. (вывешивается плакат «витамин «А»). Давайте посмотрим, в каких продуктах еще встречается витамин «А».

**ИГРА « Узнай на ощупь».** Детям завязывают глаза и предлагают узнать овощ или фрукт на ощупь.

А теперь познакомимся с витамином «В». Он очень важен для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам еще загадки.

В коричневом кафтане

В земле лежу с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет. (картошка).

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь –гладко, откусишь – сладко. (яблоко).

Над землей трава,

Под землей – бордовая голова.(свекла).

Вывешивается плакат с витамином «В». Дети рассматривают его и отвечают на вопросы.

В картофеле содержится много витамина «В». Есть он и в горохе, гречке, овсянке, рыбе, черном хлебе.

**ИГРА «Перебери горох».**

В. Ребята, а как вы думаете – много кушать – это полезно или вредно? Дети отвечают.

Проводится **физминутка.**

1. Один пузатый здоровяк ( округлое движение обеими руками вокруг живота).
2. Съел десять булок натощак ( выставить перед собой десять пальцев).
3. Запил он булки молоком (изобразить стакан, выпить из него).
4. Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту).
5. Затем барашка он поджарил (показать указательными пальцами рожки).
6. И в брюхо бедного отправил (Погладить живот).
7. Раздулся здоровяк как шар (изобразить большой шар).
8. Обжору тут хватил удар (ударить слегка ладонью по лбу).

Продолжаем знакомиться с витаминами. У нас на очереди витамин «С». Каждому человеку хочется быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать. В этом нам помогает витамин «С». Где же он живет? Отгадайте загадки:

В золотой одежке,

Ни одной застежки,

Он – целитель, врач и друг,

Лечит он любой недуг. (лук).

Он кусает, но не пес.

Зубок есть, но где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что это, скажи… (чеснок).

Я длинный м зеленый,

Вкусен я соленый,

Вкусен и сырой,

Кто же я такой? (огурец).

Вывешивается плакат с витамином «С». Ребята, скажите, а чем овощи отличаются от фруктов? Ответы детей.

**ИГРА «Вершки и корешки».**

**Вопросы на закрепление:**

1. С какими витаминами вы сегодня познакомились?
2. Какой витамин помогает нам лучше видеть?
3. Какой витамин помогает нам расти?
4. Какой витамин борется с простудой и гриппом?

А сейчас я хочу дать вам несколько советов:

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унывайте,

И улыбка на лице.

И, конечно, принимайте

Витамины «А», «В», «С».

**А завершим наше занятие песней:**

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,

Если вам не радость солнечный денек.

Выпейте стаканчик травяного чая,

Музыку включите и хандра пройдет.

ПРИПЕВ: И улыбка, без сомненья,

Вдруг коснется ваших глаз.

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,

Вам они подарят радость без труда.

Мы же понимаем, что здоровье наше

Нам дано, поверьте, люди, раз и навсегда.

ПРИПЕВ.

**ГУСО ТСРЦН**

**Занятие**

**«Витаминная семья».**

**Воспитатель: Афанасьева Л.В.**

**Тарбагатай 2012г.**