**Тема «Витамины»**

***Программное содержание***: познакомить детей с понятием «витамины», их значением в жизни человека, закрепить знания об овощах и фруктах.

***Материал:*** свежие овощи (капуста, картофель, морковь, лук, свекла), фрукты (лимон, апельсин, яблоко), картинки овощей и фруктов, загадки об овощах, игрушка Айболит.

***Ход занятия***: входит Айболит и здоровается с детьми

Я приехал к Вам в гости посмотреть как Вы себя чувствуете. Ведь уже наступила зима, на улице стало холодно, поэтому многие люди стали кашлять, чихать, а это верный признак, что вы простудились. Больным быть очень плохо.

Надо принимать лекарство и лежать в постели. Вот поэтому надо беречь свое здоровье.

Расскажите, как Вы бережете свое здоровье? Что вы делаете для этого? (ответы детей)

А вы знаете, чтобы не болеть зимой, необходимо принимать витамины. Кто знает, что такое витамины и где их можно найти? (ответы детей)

А я для Вас приготовил подарки с необходимыми витаминами. Они находятся в моих трех волшебных мешках, чтобы узнать что в них нужно выполнить задание.

1. Отгадайте загадки:

Сидит дед

В семь шуб одет

Кто его раздевает

Тот слезы проливает (Лук)

Расту в земле на грядке

Красная, длинная, сладкая (морковь)

С верху зелено,

Внизу красна

В землю вросло (свекла)

Семьдесят одежек

И все без застежек (капуста)

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она

Скажет весело ребята

Ну, рассыпчата, вкусна (картофель)

1. Нужно определить на ощупь, что находится в мешке.

(ответы детей)

Ребята, так что же находилось в первом мешочке – одним словом (овощи)

А где они растут? (на грядке)

В овощах находиться очень много витаминов, которые так нами необходимы, а особенно в сырых овощах.

А вот второй мешочек, в нем тоже загадка «То что здесь находиться не растет на грядке, а растет на дереве» (фрукты).

Правильно, посмотрите какие они красивые, яркие, сочные. А чем они отличаются друг от друга? (цветом и формой).

А теперь определите на вкус с закрытыми глазами (лимон, апельсин, яблоко). А чем эти фрукты отличаются друг от друга? (ответы детей)

Отличаются по сочности, мягкости и твердости.

В этих фруктах также очень много витаминов.

А теперь немного отдохнем и поиграем. (затем идем мыть руки)

Но помимо овощей и фруктов в наших садах и лесах растет еще что-то из чего варят варенье и делают компоты.

В ягодах очень много полезных витаминов, а особенно в плодах шиповника. Осенью шиповник собирают и сушат, чтобы зимой из них заваривать витаминный чай. Вот и сегодня я вам привез этот вкусный и полезный напиток (показ). Попробуйте и вы. Не забывайте как это полезно – витамины нам так необходимы зимой. Больше кушайте овощей и фруктов и будите здоровы.

Не болейте до новых встреч.