Комплексное занятие с использование здоровьесберегающих технологий.

**Тема:** Витамины и здоровый организм. Здоровая пища. Фрукты для сюжетно ролевой игры «Доктор».

**Интеграция образовательных областей:** «Познание», «Безопасность», «Коммуникация», «Художественное творчество», «Здоровье».

**Виды детской деятельности:** коммуникативная, восприятие художественной литературы, продуктивная.

**Цели:** Объяснить детям как витамины влияют на организм человека. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Познакомить детей с рисованием с помощью отпечатков картофеля в виде фруктов. Закреплять умение создавать выразительную композицию, красиво располагать изделия на силуэтах баночек и тарелочек.

**Планируемые результаты:** Знать, что витамины оказывают различное влияние на человека, что они способствуют работе сердца и укрепляют весь организм. Знать, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Знать название витаминов, уметь пользоваться печаткой и создавать композиции. Уметь использовать в игре свои творческие работы.

**Материалы и оборудование**: наглядный материал с изображение организма человека, плакат «фрукты, овощи», вырезки из журналов продуктов питания, картинка с изображением тела человека и влияние на организм витаминов, цветные карандаши, клей, гуашь, печатки из картофеля (фрукты), Доктор Айболит на фланелеграф, сумочка для доктора, силуэты для рисования на них.

Содержание организационной деятельности детей.

1. Вводное слово воспитателя.

Какой чудесный сегодня день, наступила весна, на улице с каждым днём становится всё теплее и теплее, солнышко светит ярче, на крышах тают сосульки. Но не смотря на то, что зима уже прошла, на улице ещё есть не растаявший снег и в марте погода бывает разная, некоторые ребята из нашей группы не пришли сегодня в детский сад. Оказывается, что они заболели, простудились. Это часто бывает с нами, особенно весной, потому, что нашему организму не хватает витаминов. И сегодня к нам в гости пришёл Доктор Айболит. Для Вас он приготовил интересное занятие и задания.

Доктор Айболит: Здравствуйте ребята! Я пришёл к вам в гости и хочу рассказать о полезных продуктах и витаминах. Вопрос к детям: А скажите мне пожалуйста, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей).

У меня в руке есть очень интересная сумочка, а в ней разные «продукты питания», давайте с вами посмотрим, что же там за продукты? Я буду вам их показывать, а вы будете мне отвечать любите вы эти продукты или нет. Айболит показывает карточки с изображением продуктов питания: молоко, мороженное, яблоки, виноград, хлеб, сосиски, конфеты, лимоны, лимонад и т.п. Вопрос к детям: ребята, а как вы думаете какие из этих продуктов можно назвать «полезными», а какие «вкусными»? (Беседа с детьми в форме диалога, в конце обсуждения подводим итог и делим все показанные продукты на две группы, определяем какие из них «полезные», а какие «вкусные», но менее полезные, в каких больше витаминов?)

Доктор Айболит: Ребята, мы с вами определили, что в фруктах, овощах – витаминов больше, а значит они полезнее.

А вы знаете, что витамины имеют названия и делятся на группы, например одни витамины обозначены буквой «А», другие буквой «B», есть витамины на буквы «С» и «D». Все витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин «А» очень важен для зрения, а витамин «B» способствует хорошей работе сердца, витамин «D» делает ваши ножки и ручки крепкими, а витамин «С» укрепляет весь наш организм, делает человека более здоровым и неподверженным простудам. А если вы вдруг всё таки простудились, то с его помощью можно быстрее поправиться. Витамин «D» находится в рыбьем жире и его назначают тем кто мало гуляет на свежем воздухе, на солнышке и организму не хватает свету.

Воспитатель: Доктор Айболит, я сегодня знала, что вы придёте к детям и приготовила для них интересные стихи и загадки о «полезных продуктах»:

Помни истину простую —

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

(Л. Зильберг)

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный — надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней — лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

( Л. Зильберг )

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:

Что полезнее жевать — репку или жвачку?

А теперь отгадайте-ка ребятки вы мои загадки:

Красна девица,

Каменное сердце.

(Вишня)

Был ребенок —

Не знал пеленок,

Стал стариком —

Сто пеленок на нем.

( Капуста )

И зелен, и густ —

На грядке вырос куст.

Начали щипать —

Стали плакать и рыдать.

(Зеленый лук)

Желтый Антошка

Вертится на ножке.

Где солнце стоит,

Туда он и глядит.

( Подсолнух )

Доктор Айболит: ребята я вам сегодня много рассказал о витаминах и полезных продуктах, мы с вами определили в каких продуктах больше всего витаминов. И для того, чтобы запомнить как называются витамины я предлагаю вам разучить стишок и не забывать его ни когда:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

(JI. Зильберг)

Воспитатель: А у меня есть листочки с заданиями для вас ребята. На них изображён организм человека и витамины A,B,C,D. Ребята я вас прошу выполнить задание и провести линии от витаминов к различным частям тела, и ещё раз определить как витамины помогают нашему организму? Возьмите цветные карандаши и приступайте к заданию, а мы с Доктором Айболитом посмотрим как вы хорошо запомнили, чем помогают нам витамины. Во время выполнения задания Доктор Айболит одних детей хвалит, другим подсказывает наводящими вопросами. После выполнения задания Доктор Айболит хвалит всех детей, желает всем быть здоровыми, не болеть, кушать больше полезных продуктов в которых содержаться витамины и прощается с детьми, так как у него ещё много дел и его ждут другие детки.

Дети: - прощаются с Доктором Айболитом.

Воспитатель: Доктор Айболит ушёл по своим делам возможно в другой детский сад, а возможно к больному ребёнку, ведь его долг – помогать людям. А я вам предлагаю поиграть:

**Удивляемся природе**

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. (Приседания.)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)

Мы её не будем трогать —

 Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Воспитатель: Ребята у меня сегодня для вас есть ещё один сюрприз, я хочу предложить вам немного порисовать, но не обычным методом, а с помощью картошки. Вы ни когда ещё не рисовали картошкой? (Ответы детей). Тогда я вам покажу, как это можно сделать. Я дома взяла картошку, вырезала ножом вот такие формы фруктов на ней и теперь у меня уже не картошка, а печатка с фруктами. Эти фрукты можно обмакивать в краску и ставить отпечаток куда хотите создавая не обычный рисунок. Рисовать печаткой можно на салфетке из ткани, на силуэтах вырезанных из бумаги в виде стаканчиков, баночек и тарелочек, я вам всё это приготовила. Когда наши работы высохнут, мы можем применить их для сюжетно ролевой игры, например «Доктор». Это будут ваши полезные продукты для лечения игрушек. А ещё можно поиграть в игру: «Кафе» и приготовить полезные соки и коктейли на силуэтах стаканчиков.

Воспитатель предлагает детям приступить к творческой работе.

**Итог занятия**: организация выставки детского творчества под названием: «Наши друзья – ВИТАМИНЫ!»