**Путешествие в страну витаминию**

**Цели** : расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека;

**Задачи**:

Познавательные:

познакомить с группой витаминов.

закрепить знания о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах;

Воспитательные:

воспитание коллективизма;

пропаганда здорового образа жизни.

Развивающие:

Развивать внимание, речь, мышление, память.

**Оборудование**: ТСО, (презентация), карточки с овощами, витаминами, карандаши цветные, муляжи овощей и фруктов.

*Ход игровой программы*

Воспитатель. Здравствуйте уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас сегодня в нашем зале. И я предлагаю вам отправиться вместе со мной в путешествие. А куда мы отправимся, вы узнаете из стихотворения, слайд 1 Витаминная страна Вся чудес она полна-Витамины здесь живут, Всех нас в гости к себе ждут.

Совершенно верно, это волшебная страна Слайд 2Витаминия. Воспитатель.

Давайте вспомним, что человеку необходимо для жизни. (Воздух, вода, еда.) Еда бывает разной: вкусная — невкусная, любимая — нелюбимая, полезная — неполезная. Какие полезные продукты вы знаете? Чем эти продукты полезны? В них есть витамины. Сегодня мы с вами поговорим о витаминах, их значении для здоровья человека.

В природе витамины образуются в растениях. Каждая травинка, каждый листок ловят солнечные лучи - источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт. С его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества и витамины.

Животные, питаясь растительной пищей, накапливают витамины в своих органах и тканях. Поэтому витамины содержаться как в растительной, так и в пище животного происхождения.

Витамины были открыты в 1880 г. известным в то время врачом (Слайд 3) Николаем Ивановичем Луниным.

Свое название витамины получили от латинского слова «вита»—жизнь, т. е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как и у человека, у каждого витамина есть свое имя. Обозначают их заглавными буквами латинского алфавита ABCDEFnnp. С некоторыми из них, наиболее важными для нашего организма, я хотела бы вас познакомить.

Самые полезные и известные витамины- (Слайд 4) это А,В,С,Д,. (Выходят витамины)

**ВИТАМИН А.** Самым первым был открыт витамин А. Он отвечает за зрение, состояние кожи .Витамин А содержится в сыре, сливочном масле, моркови, зелёном горошке, тыкве, цитрусах. Слайд 5. При нехватке витамина А в организме человека развивается болезнь под названием «куриная слепота» (при отсутствии дневного света человек ничего не видит). - А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина А? (моркови .)

Витамин А. Помни истину простую: Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьет. Показывает рисунок с изображением моркови.

А в каких ещё продуктах содержится витамин А? Давайте посмотрим. Слайд 6, 7 (ученик читает текст на слайде 5) **ВИТАМИН В.**

ВОСПИТАТЕЛЬ Он и нервы нам подлечит,

И сердечко укрепит, И мозги он нам зарядит, И повысит аппетит. - он поможет усвоить пищу Вот какой важный этот витамин!

- А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина В? Слайд 8  
Ребёнок читает: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам. (Показывает рисунок с изображением хлеба) А в каких ещё продуктах содержится витамин В? Слайд 9 Л О (текст слайда 10 читает ребёнок)

**Витамин С:** Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он живёт во всем кислом. В гости к нам пришёл витамин С.

- А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина С? (Слайд 11)  
От простуды и ангины

Помогают апельсины. Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

Показывает рисунок с изображением лимона и апельсина. Давайте посмотрим в каких ещё продуктах содержится витамин С. Слайд 12, 13Л4 (слайда14 читает ребёнок) **ВИТАМИНА** Д -важен для роста и укрепления костей.

Витамин D поступает к нам в организм с солнечными лучами. При нехватке этого витамина развивается тяжёлое заболевание с разрушением костей.

- А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина Д? (В рыбе,  
рыбьем жире и др.) Слайд 15

Ребёнок

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить.

Посмотрим где ещё содержится витамин Д

Слайд16. (читает ребёнок)

Но кроме этих витаминов существуют и другие. Их еще очень много. Слайд 17

Это витамин Е, например, и витамин Р, и витамин К.

Витамины бывают натуральные и искусственные. Слайд 18

Чем они отличаются?

Натуральные витамины содержаться в натуральных продуктах, а искусственные - в таблетках

Как вы думаете, какие витамины наиболее полезны для организма: натуральные или искусственные?

(ответы детей: витамины полезны натуральные, они находятся в натуральных и растительных продуктах)

Ведущий. Ребята, еще несколько дней назад в нашей волшебной стране все шутили и улыбались. (Слайд!9) Но вдруг появился злой волшебник и украл все витамины. А без них все жители страны могут погибнуть. Давайте мы с вами дружно поможем им спасти эту удивительную страну. А сделать это сможем, если пройдем все испытания, которые приготовил нам злой волшебник. Как вы думаете, справимся мы с ними? Вы готовы к помощи? Тогда вперед! Слайд 20 Испытаний будет 4. Они находятся в конвертах.

Ведущий: Первое задание: разложить по тарелкам овощи и фрукты Слайд21. (Включаю песню

Ведущий: Молодцы! Хорошо справились с заданием. Первое испытание пройдено.  
Слайд 22 2 щелчка *л*

Второе задание, которое придумал злой волшебник. Узнать где живут витамины. Для

этого вам завяжут глаза, вы изведайте продукт и скажите, что это за продукт.

Слайд 23

После конкурса Слайд 24 *(2* щелчка) Третье задание

Отгадайте кроссворд.(задания-загадки) Слайд 25

Огородная краля Он круглый и красный,

Скрылась в подвале, Как глаз светофора

Ярко-жёлтая на цвет, Среди овощей

А коса-то, как букет. Нет сочней

(помидора)Слайд 30

(Морковь) Слайд 26 \*

\* В сенокосгорька,  
Снаружи красна, А в морозсладка.  
Внутри бела. Что за ягодка?

На голове хохолок- (рябина) Слайд 31

Зеленый лесок,

(редис) Слайд 37 \*

\* У извилистой дорожки  
Лето целое старалась- Растёт солнышко на ножке.  
Одевалась, одевалась. Как дозреет солнышко,

А как осень подошла, Будет горстка зёрнышек.

Нам одежки отдала. (Подсолнух)Слайд 32

(капуста) Слайд 28

**\* \***

В огороде хоть росла, В огороде - жёлтый мяч.

Знает ноты "соль" и "фа". Только не бежит он вскачь,

(Фасоль) Слайд 29 Он как полная луна.

Вкусные в нём семена.

(Тыква)Слайд 33

Слайд 34 *(2* щелчка)

И последнее задание : необходимо создать волшебную книгу для этого у вас есть клей,

фрукты, овощи название витаминов...эксперементируйте.... Слайд 35

Со всеми заданиями справились и помогли спасти страну « Витаминию». Слайд 36 (2 щелчка)

Теперь злой волшебник никогда не посмеет сюда вернуться, мы изгнали его навсегда. Молодцы, ребята!!! Слайд 37 Наше путешествие подходит к концу

Воспитатель: Мы с вами побывали в стране.. .Что такое витамины? Скажите зачем нам нужны витамины? Слайд 38 А вот и витаминки озорники.... Дети исполняют частушки Ставьте ушки на макушке. Слушайте внимательно. Витаминные частушки Очень занимательны.

Вы хотите быть красивой, Долго жить и не стареть Обязательно вам надо Витамин Е дома иметь. Если ты боишься гриппа И другой простуды, Витамин С принимай, Не болей и не хворай.

Чтобы кости не болели. Зубы были целы, Витамин *D* ты принимай Прямо с колыбели. Чтоб была красивой кожа, Зорко видели глаза, Витамин А ты принимай, Никогда не унывай.

Витаминная семья Вся очень полезная. С нею ты дружи всегда, Пусть отдыхают доктора. Воспитатель читает слайд 39

Чтоб здоровым, сильным быть, И решить я не берусь:

Надо овощи любить Кто из вас вкуснее,

Все без исключения. Кто из вас нужнее!

В этом нет сомнения! Ешьте больше овощей -

В каждом польза есть и вкус, Будете вы здоровей!

До скорых встреч!!! '.Слайд 40