**Путешествие в страну Витаминию.**

Программное содержание:

* Учить детей бережно относиться к своему здоровью. Продолжать знакомить с правилами питания. Закрепить знания о полезных продуктах, формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах. Познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «Д».
* Закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).
* Воспитывать навыки здорового образа жизни.

 **Предшествующая работа:**

1. **-** рассматривание картинок «Продукты питания» (серия «Мир человека»), беседа об овощах и фруктах.

- чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», беседа о правильном питании, разгадывание загадок и кроссвордов по темам: «Овощи», «Фрукты»;

- чтение стихов о витаминах;

- проведение дидактических игр: «Что полезно или нет».

**Материал:**

**1.**Иллюстрации овощей, фруктов, ягод.
**2.**Продукты.
**3.**Музыкальная фонограмма песни "Урожай".
**4.**Муляжи овощей и фруктов.

**Ход  занятия:**

**Воспитатель:**
 Дети, сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие, в необыкновенный город. Называется этот город "Витаминия". Это не простой город. В этом городе живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: «А», «В», «С», «Д». Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и едим.

 Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены (Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца). Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины «А», «В», «С», «Д». Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин

2

"А" (воспитатель показывает картинку).
**Витамин "А":**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

 Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.
**Воспитатель:**

Витамин «А» живет в оранжевых и красных овощах и фруктах.
В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Ответы детей. (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.)

-А теперь отгадайте мои загадки. (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадыват, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин..

**-** А сейчас нас встречает следующий Витамин "В" в синей одежде (воспитатель показывает картинку)

**Витамин "В":**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен   Я - Витамин "В".

**Воспитатель:**
В каких же овощах и фруктах он встречается? (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - свекла, яблоки, груша, бананы, редис).

 **Воспитатель:**
Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

3

**Гимнастика для глаз.**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Воспитатель:**Продолжаем знакомство с витаминами.

А вот ещё один полезный витамин "С". Он одет в зелёную одежду (воспитатель показывает картинку).

**Витамин "С":**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

 Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я - Витамин "С". Витамин «С» живет во всем кислом. Меня называют витамином здоровья.

**Воспитатель:**
В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин?  Ответы детей. (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат).

А сейчас нас встречает следующий Витамин "Д" в желтой одежде (воспитатель показывает картинку).

**Витамин "Д":**

 Рыбий жир всего полезней,

 Хоть противный – надо пить

 Он спасает от болезней,

 Без болезней – лучше жить!

Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были

4

крепкие зубы и кости, тогда вам нужен Я - витамин «Д». Меня называют витамином солнца.

**Воспитатель:**

Витамин «Д» в продуктах весьма редко встречается. Богаты витамином «Д» — грибы, крапива, петрушка, сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, рыба, продукты моря.

Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи.

В каких же продуктах он встречается? (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - грибы, рыба, молоко, солнце).

Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужен ЧТО? (Дети: "Витамины!").

**Дидактическая игра "Собери овощи и ягоды»:**
(соревнуются мальчики с девочками).

**Воспитатель:**
Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблока, мандарина, киви, банана, винограда, груши).* Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы нанизаем вот эти нарезанные кусочками фрукты *(показ).* Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? *(Ответы детей).* Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. *(Дети и воспитатель идут мыть руки).*

**Приготовление фруктового шашлычка**.

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.