**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

В подготовительной к школе группе ГОУ-детского сада

компенсирующего вида № 1020

по программе М. Л. Лазарева "Здравствуй"

Тема: "Волшебство витаминов"

Цель: научить ребенка осознанно подходить к питанию

Воспитатель: Елышева Ольга Сергеевна

**Цель**: научить ребенка осознанно подходить к питанию.

**Задачи**:

- Объяснить, что нужно употреблять в пищу овощи, фрукты.

- Дать понять детям, что в овощах и фруктах содержатся необходимые витамины.

**Материалы для занятия:**

- костюмы Ростика, Фырки;

- костюмы овощей, фруктов;

- фланелеграф;

- картинки с изображением овощей, фруктов;

- нотки-витамины;

- диск с записями песен.

**Ход занятия:**

*Дети в костюмах овощей сидят на стульчиках.*

*Входит Ростик.*

- Здравствуйте, ребята! Какие вы красивые, румяные. Значит вы правильно питаетесь, едите витамины.

- Что такое витамины?

- Какие витамины вы знаете?

- В каких продуктах питания содержатся витамины? Интересно, сможете ли вы отгадать мои музыкальные загадки?

(Картинки-ответы выкладываются на фланелеграф.)

- Вот растут на грядке вкусные загадки:

Толстовата я немножко,

Но вкусна, ведь я …. (картошка).

Зелен я, но не кузнечик,

Я зеленый …. (огуречик).

Погрызите меня ловко,

Я полезная … (морковка).

Исцелю любой недуг,

Я полезный, вкусный … (лук).

Для родителей и крошек

Предназначен я - … (горошек).

Королева хруста

Это я - … (капуста).

Вся в зеленых завитушках

Я душистая - … (петрушка).

Сразу прыгну на зубок

Я - солёненький … (грибок).

Прекращаем этот спор!

Всех вкусней я - … (помидор).

*Ростик:* Какие вы молодцы! Все загадки отгадали.

*Входит Фырка, жалуется, что у него нет настроения, делать ничего не хочется.*

*Ростик:* Ты Фырка, правда, очень бледный. Ребята, как вы думаете, почему?

*Дети:* Фырка неправильно питается, ест мало витаминов.

*Ростик:*  Правильно. Ты, Фырка, любишь есть жирные и сладкие продукты и совсем не ешь зелени, овощей и фруктов. А в них содержатся очень полезные для здоровья витамины. Ребята, давайте расскажем Фырке правило здорового питания:

Ешьте овощи и фрукты –

Витаминные продукты.

**Витамины** – это крупицы здоровья в продуктах. У каждого витамина есть своя буква. В моей музыкальной аптеке каждый витамин, имеющий букву, дружит с какой-нибудь ноткой (выкладываются нотки на фланелеграфе).

Фырка, а сейчас мы с ребятами споем тебе "Витаминную песенку".

*Фырка:*  А в каком продукте больше всего витаминов?

*Ростик:* В разных продуктах разное количество витаминов. Главное волшебство – съедать каждый день много овощей и фруктов.

- Ребята, а давайте подумаем, что можно сделать из фруктов?

*Ответы детей.*

- А что можно сделать из овощей?

*Ответы детей.*

- Овощи всегда спорят меду собой, кто из них полезнее и кто из них вкусней.

*Выходят дети в костюмах овощей.*

Я огурчик малосольный,

Съешьте – будете довольны.

Уважают лук все люди,

Я - приправа в каждом блюде.

Я – чеснок, я всех полезней,

Исцеляю от болезней!

Я картофель молодой,

Съешь, порадуйся едой!

Для родителей и крошек

Предназначен я – горошек.

Это я, капуста,

Королева хруста!

Я морковка, знаю точно:

Любят дети вкус мой сочный!

Я душистая петрушка,

Вся в зеленых завитушках!

Свекла я, и, между прочим,

В борще всем нравлюсь очень.

Я - румяный помидор!

Лучшим был я до сих пор.

Я солененький грибок

Сразу прыгну на зубок.

*Ростик:*  Друзья, хватит вам спорить! Мы всех Вас очень любим.

*Фырка*: Ура! Произошло волшебство витаминов! Запомни фырка, чтобы быть здоровым, не болеть, нужно питаться правильно, есть больше овощей и фруктов, так как в них содержатся нужные организму витамины!