# «Витамины хороши, для здоровья всем нужны»

**Задачи:**

1. Закрепить представления детей об отличительных особенностях овощей и фруктов.

2. Уточнить знания о полезных свойствах лука

3. Формировать практические знания о посадке лука в землю.

4.Воспитывать понимание ценности здоровья у детей, желание не болеть, воспитывать трудолюбие.

**Материал для занятия**: Игрушечный зайчик, натуральные фрукты и овощи, ящик с землей и инструментами для посадки лука, карточки овощи и фрукты, мнемотаблица «Схема посадки лука»

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята как вы думайте для того чтобы быть здоровыми и крепкими что нужно делать?

Дети: Правильно питаться, заниматься спортом.

Ребята, давайте с вами сделаем самомассаж, чтобы не болеть.  
"Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело.  
Лоб мы тоже разотрём,  
Ладошку ставим козырьком.  
Вилку пальчиками делай,  
Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем, да-да-да,  
Нам простуда не нужна!"

Воспитатель: А что для вас значит правильно питаться?

Ответы детей: Кушать овощи и фрукты

Воспитатель: Сейчас я вам загадаю загадки, а вы попробуйте их отгадать и найти отгадку среди картинок

Само оно с кулачок,

Имеет красный бочок,

Дотронешься — гладко,

А откусишь — сладко.

( Яблоко)

Он похож на апельсин,

С грубой кожей, сочный.

Недостаток есть один –

Кислый он уж очень.. (Лимон)

  Жарким солнцем нас согрет,

В шкурку, как в мундир, одет.

Удивит сегодня нас Толстокожий… (Ананас)

  Что за фрукт у нас в садочке?

Небольшой, в веснушках щечки.

Налетел большой рой ос —

Сладкий, мягкий… (Абрикос)

Этот фрукт как неваляшка,

Одет в желтую рубашку.

В саду покой нарушив,

С дерева сорвалась… (Груша)

Он похож рыжий мяч, Только уж не мчится вскачь.

В нём есть С витамин –

Это спелый …(Апельсин)

Она душистая такая,

Мякоть сладкая какая!

Полюбили мы отныне Королев поля… (Дыни)

Как кровь, красная.

Как мед, вкусная.

Как мяч, круглая. (Вишня)

**Загадки про овощи.**

Сидит бабушка на грядках,

Вся она в заплатках,

А заплатку оторвешь-

Заплачешь и уйдешь. (Лук)

  Уродилась на славу,

Кругла, бела, кудрява.

Кто очень любит щи,

Меня в них отыщи. (Капуста)

Был зеленым и маленьким,

Стал большим и красненьким. (Помидор)

  Меня копали из земли,

Пекли, жарили, варили

А потом все съели

И всегда хвалили. (Картофель)

  В огороде есть жёлтый мяч.

Не пойдет он просто вскачь,

Словно полная луна…

В нем вкусные есть семена. (Тыква)

  Зеленые поросятки выросли на нашей грядке,

К солнцу — бочком, хвостики у них — крючком.

Наши поросятки с нами играют в прятки. (Огурцы)

  За кучерявый хохолок

Из норки лиску поволок.

Трогаешь — гладкая,

Кушаешь — сладкая. (Морковь)

  Вверху — зеленая, Внизу — красная, В землю вросла. А что же это? (Свекла)

Молодцы справились. А сейчас мы немножко отдохнем!

Физкультминутка «Урожай»

*В огород пойдем, (дети идут по кругу, взявшись за руки)*

*Урожай соберем,*

*Раз, два, три, четыре, пять*

*Начинаем собирать.*

*Мы морковки натаскаем (таскают)*

*И картошки накопаем (копают)*

*Срежем мы кочан капусты*

*Круглый, сочный, очень вкусный (показывают круг руками)*

*Щавеля нарвем немножко (рвут)*

*И вернемся по дорожке. (Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Воспитатель: Посмотрите, к нам в гости пришел зайчик и принес - целый мешочек лука. А как вы думаете, что необходимо сделать, чтобы получить зеленый лук?

Воспитатель: Чтобы получить такие перышки надо лук проращивать.

Воспитатель: Что необходимо для роста растения? (Ответы детей.)

Правильно, нужны: вода, свет, тепло.

Воспитатель: Сейчас мы вами посмотрим , как правильно нужно сажать лук. (схема посадки лука).Возьмите лук , и каждый посадит свою луковицу.(помогаю детям, комментирую процесс, подбадриваю тех. У кого есть трудности)

Воспитатель: Вот какие молодцы, ребята. А теперь, что нам нужно сделать, как вы думаете?

А куда мы поставим лук, чтобы он у нас лучше рос. Правильно, поближе к солнышку. Теперь мы каждый день будем наблюдать за тем , как растет наш лук. Как мы будем ухаживать за луком?: Поливать, рыхлить.

Воспитатель: А теперь ребята мы с вами пойдем кушать фрукты , чтобы быть здоровыми.