

картинки и назовите продукты, которые здесь изображены (Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца). Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины "А", "В" и "С". 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 "А" (воспитатель показывает картинку).

Витамин "А":

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

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Отгадайте мои загадки и узнаете (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, 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":

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

Витамин "С":

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

Воспитатель:

В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительных витамин? (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салат). Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужен ЧТО? (Дети: "Витамины!"). А сейчас мы сядем в машину и поедem к бабушке в деревню, где в саду и на огороде растут овощи и фрукты. Поможem бабушке убрать урожай (Звучит музыка, песня "Урожай". Под музыку дети строятся друг за другом.

Физминутка: « Дождик» .