***Интегрированное занятие «Путешествие в Витаминию****»»*

***Цель:***

*Формировать у детей дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.*

***Задачи:***

*1. Учить детей определять своё настроение и выражать его мимикой и жестами.*

*2. Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека.*

*3. Закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.*

*4. Воспитывать у детей чувство сопереживания и заботы.*

*Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Молодцы! А какое настроение у вас сегодня?*

*Дети: Хорошее, веселое, бодрое, радостное.*

*Воспитатель: Давайте поиграем в игру с мячом « Я радуюсь…»*

*Ребенок: Я радуюсь когда…*

*Воспитатель: Как хорошо, что есть много причин для радости! А теперь покажите мне без слов, мимикой улыбку, удивление, радость. Молодцы! Когда человек здоров ,он улыбается. А теперь ребята я предлагаю вам вспомнить пословицы о здоровье.*

*Дети: В здоровом теле – здоровый дух.*

*Здоровье – дороже золота.*

*Здоровье ни за какие деньги не купишь.*

*Чистота – залог здоровья.*

*Воспитатель: Ребята, посмотрите ,кто это к нам в гости пожаловал?*

*Хоттабыч: Ох, как же я к вам, ребятишки, спешил,*

*Устали и руки и ноги,*

*Я где – то кувшин свой обронил,*

*Быть может на этой дороге.*

*Трах – тиби – дох, Трах – тиби – дох,*

*Я без кувшина заплачу*

*И силу свою утрачу.*

*В своей я бутылке секреты храню,*

*Не зря я волшебник из сказки.*

*Воспитатель: Ребята, а вы узнали, кто это?*

*Дети отвечают.*

*Хоттабыч: Заболел я ,ребята, без кувшина.*

*Воспитатель: Ребята, чем мы можем помочь Хоттабычу, чтобы он был здоровым всегда?*

*Дети: Нужно закаляться, гулять на свежем воздухе, есть овощи и фрукты, пить витамины.*

*Воспитатель: Чтобы вылечить Хоттабыча, нам нужно попасть в удивительную страну, которая называется Витаминия. Это волшебная страна, в которой мы узнаем, что такое витамины.*

*Хоттабыч: А попадем мы туда на моем волшебном ковре – самолете.*

*Воспитатель: Усаживайтесь поудобнее, приготовьтесь к полету. Расслабьтесь, закройте глаза и …полетели! Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим! Пока у нас есть время, я расскажу вам, что такое витамины и для чего они необходимы человеку. Слово «Витамин» происходит от слова «вита» - жизнь. Витамины – это такие вещества, которые помогают расти крепкими и здоровыми. Растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов во фруктах и овощах. Если ребенок получает мало витаминов, то он начинает часто болеть и плохо растет. А вот и страна Витаминия.*

*Воспитатель: Подойдите все ко мне, сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы отгадку ищите на столе, так мы узнаем продукт, в котором очень много витамина роста и зрения. И запомните, что тот, кто ест эти продукты – быстро растет и хорошо видит.*

*1. Сидит девица в темнице, а коса на улице   (Морковь).*

*2. Как на нашей грядке выросли загадки*

*Сочные да крупные, вот такие круглые.*

*Летом зеленеют, к осени краснеют.   (Помидоры)*

*3. Сочные, душистые, румяные, волшебные. На деревьях мы растем.*

*(Яблоки)*

*4. Золотая голова - велика, тяжела.*

*Золотая голова - отдохнуть прилегла.*

*Голова велика, только шея тонка. (Тыква)*

*5. Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,*

*На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Вишня)*

*6. Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой.*

*Не с конфетной фабрики - из далёкой Африки. (апельсин)*

*Воспитатель: Ребята, а еще есть витамины, которые очень важны для работы головного мозга и всего организма. Такие витамины есть в различных крупах: горохе, овсянке, а также сыре, рыбе, черном хлебе. И сейчас я предлагаю поиграть вам в игру.*

*Проводится игра «Поваренок»*

*Воспитатель: Также есть витамины, которые защищают наш организм от различных болезней и укрепляют кровеносные сосуды. Таких витаминов много во всех овощах, фруктах и ягодах. Ну а больше этого витамина в ягодах черной смородины, плодах шиповника, лимона, апельсинах, квашеной капусте, чесноке. А сейчас я вам предлагаю попробовать их на вкус.*

*Игра «Угадай на вкус».*

*Воспитатель: Количество поступающих витаминов в наш организм зависит от времени года. Ребята, а как вы считаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего?*

*Дети: Летом и осенью.*

*Воспитатель: А почему?*

*Дети: Потому что в это время они поспевают и идет сбор урожая.*

*Воспитатель: А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах есть витаминки – таблетки, которые продаются в аптеках.*

*Воспитатель: Вот и подходит к концу наше путешествие. В стране Витаминия мы увидели и узнали много интересного. А Хоттабычу мы подарим вот эти корзинки с витаминами. Я думаю, что если он будет употреблять эти витамины,то выздоровеет. А чтобы он больше не болел, что мы можем ему посоветовать?*

*Дети читают советы.*

*1. Помни истину простую – лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую или сок морковный пьёт.*

*2. От простуды и ангины помогают апельсины.*

*Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.*

*3. Рыбий жир – всего полезней. Хоть противный – надо пить.*

*Он спасает от болезней, без болезней лучше жить.*

*4. Никогда не унываю и улыбка на лице,*

*Потому что принимаю витамины А, В, С.*

*Хоттабыч: Спасибо вам ребята за советы и подарки. Я с удовольствием их буду выполнять, а сейчас мне надо с вами прощаться.*

*Песня «Витаминия*».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  | | |  | |