

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

Программные задачи:

1. Знакомить детей с ролью витаминов в жизни человека.
2. Формировать представления детей о том, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
3. Учить детей отгадывать загадки.
4. Развивать логическое мышление, память.
5. Воспитывать желание сохранять и укреплять своё физическое и психическое здоровье.
6. Расширять кругозор детей.
7. Формировать умение выразительно, с естественной интонацией читать стихи.
8. Закреплять навыки исполнения танцевальных движений.

Материал к событию:

* Шапочки-витаминки
* Медальки-продукты
* Конверт с загадками
* Белый халат и шапочка
* Картинки с витаминами
* Угощение-витамины.

***Ход занятия:***

**Вос-ль:** - Ребята, сегодня у нас необычное событие, мы поговорим с вами о витаминах и как они влияют на организм человека. Ответьте мне, пожалуйста, на несколько вопросов.

- Что вы больше всего любите есть? ( Ответы детей).

- Как вы думаете в чём разница между «вкусным» и «полезным» ?

 - Посмотрите сколько любимой еды вы назвали. Вся она состоит из разных продуктов. Нашему организму нужно много различных продуктов. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженное, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Как вы думаете почему? (Ответы детей). Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти. И в ней есть вещества, которые очень важны для нашего здоровья и жизни. Они называются…(Витамины).

- Правильно, ребята, они называются витамины! А скажите, пожалуйста, какие вы знаете витамины? (Ответы детей).

- Ребята, а кто покажет мне их на картинке, как они обозначаются? (Ответы детей).

- Ребята, а ещё есть витамины под названием E ,F, P, но самые главные витамины – A, B, C, D.

К нам сегодня в гости пожаловал Доктор Пилюлькин, и он немного расскажет нам о витаминах, они его друзья.

Входит взрослый, исполняющий роль Пилюлькина.

**Пилюлькин:** - Здравствуйте ребята! Долго я шёл и наконец-то добрался до вас. Я хочу рассказать вам о своих друзьях.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут приставать всякие злючки-болячки, и с ними трудно будет бороться.

**Вос-ль:** - Ты прав Доктор Пилюлькин, и сейчас ребята расскажут стихотворения про важность витамин для человека.

***Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!***

***Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.***

Ой, а я своих друзей Витаминов вижу среди вас, значит, они раньше меня добрались. Идите ко мне мои друзья.

**Вос-ль:** - Ребята, Витамины на организм человека влияют по-разному. Давайте мы их послушаем.

**Витамин «А»:** - Я, Витамин «А», очень важен для зрения. Я есть в моркови, абрикосах, арбузах.

**Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.**

**Витамин «В»:** - Я Витамин «В», помогаю сердцу, чтобы оно хорошо работало. Я есть в чёрном хлебе, в мясе, геркулесе.

**Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор…
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» — в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.**

**Витамин «С»:** - Я, Витамин «С», укрепляю ваш организм, помогаю бороться с простудами. Я есть в апельсинах, лимонах, капусте, в петрушке, в шиповнике.

**А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле —
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!
«С» – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.**

**Витамин «Д»:** - А я, Витамин «Д», делаю ваши ноги и руки крепкими, укрепляю кости. Я есть в рыбьем жире, яйцах, молоке.

**Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней — лучше жить!**

**Пилюлькин**: - Давайте вместе с моими Витаминками, ребята, мы немного разомнёмся.

**Физкультминутка:**

**Вот так яблоко! (Встали.)**

**Оно- (Руки в стороны.)**

**Соку сладкого полно. (Руки на пояс.)**

**Руки протяните, (Протянули руки вперёд.)**

**Яблоко сорвите. (Руки вверх.)**

**Стал ветер веточку качать, (Качаем вверху руками.)**

**Трудно яблоко достать. (Подтянулись.)**

**Подпрыгну, руку протяну (Подпрыгнули.)**

**И быстро яблоко сорву! (Хлопок в ладоши над головой.)**

**Вот так яблоко! (Встали.)**

**Оно- (Руки в стороны.)**

**Соку сладкого полно. (Руки на пояс.)**

**Вос-ль:** - Спасибо, вам Доктор Пилюлькин и милые Витаминки, садитесь, будьте нашими гостями.

Витамины рассаживаются поудобнее.

**Вос-ль:** - Ребята, а ещё витамин «Д» даёт нам солнце; поэтому нам что надо делать? (Ответы детей.) Витамины «А» и «С» помогают ещё в том, чтобы быстрее заживали раны, а они у нас бывают ох как часто.

- Доктор Пилюлькин, а вы не забыли про конверт, с которым пришли к нам?

**Пилюлькин: -** Ой, простите меня, и правда забыл.

Вос-ль: - А что же у тебя там в нём?

**Пилюлькин:** - Да это же загадки, которые я хотел вам загадать.

**Вос-ль:** - Так давай Доктор Пилюлькин, загадывай свои загадки. Ребята очень любят их отгадывать.

Пилюлькин загадывает загадки, дети отгадывают.

Белая бочка на ней не сучочка. (Яйцо.)

Белый камень в воде тает. (Сахар.)

Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (Морковь.)

В десять одёжек плотно одет,

Часто приходит к нам на обед,

Но лишь на стол ты его позовёшь, сам не заметишь,

Как слёзы прольёшь. (Лук.)

Две сестры летом зелены, к осени одна краснеет, другая чернеет. (Смородина.)

В огороде вырастаю. А когда я созреваю,

Варят из меня томат, в щи кладут и так едят. ( Помидор.)

Семьдесят одёжек и все без застёжек. (Капуста.)

Круглый-круглый, сладкий-сладкий,

С полосатой кожей гладкой, а разрежешь посмотри:

Красный, красный он внутри. (Арбуз.)

Бусы красные висят, из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи. (Малина.)

Золотое решето чёрных домиков полно,

Сколько чёрненьких домков,

Столько беленьких жильцов. (Подсолнух.)

Раскололся тесный домик на две половинки,

И посыпались в ладони бусинки-дробинки. (Горох.)

**Пилюлькин:** - Молодцы, ребята, хорошо умеете отгадывать загадки. А как вы думаете, эти продукты вкусные или полезные? (И вкусные и полезные.) Я смотрю у вас тоже много вкусных и полезных продуктов здесь сидит. А не хотите ли вы поиграть с моими Витаминками? Но вам нужно будет быть очень внимательными и найти тот витамин, который содержится в вашем продукте.

**Игра «Найди свой Витамин».**

**Пилюлькин:** - Ребята, а скажите мне, в каком ещё виде можно принимать витамины? (В таблетках.)

- А где их можно взять? (В аптеке.)

- Правильно. Вы молодцы. Много знаете о здоровом питании и о витаминах. И я хочу угостить вас полезными для вашего здоровья витаминами. Будьте всегда здоровы, бодры и веселы.

Угощает детей витаминами, прощается и уходит.

Дети прощаются и благодарят Доктора Пилюлькина.

Белая бочка на ней не сучочка. (Яйцо.)

Белый камень в воде тает. (Сахар.)

Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (Морковь.)

В десять одёжек плотно одет,

Часто приходит к нам на обед,

Но лишь на стол ты его позовёшь, сам не заметишь,

Как слёзы прольёшь. (Лук.)

Две сестры летом зелены, к осени одна краснеет, другая чернеет. (Смородина.)

В огороде вырастаю. А когда я созреваю,

Варят из меня томат, в щи кладут и так едят. ( Помидор.)

Семьдесят одёжек и все без застёжек. (Капуста.)

Круглый-круглый, сладкий-сладкий,

С полосатой кожей гладкой, а разрежешь посмотри:

Красный, красный он внутри. (Арбуз.)

Бусы красные висят, из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи. (Малина.)

Золотое решето чёрных домиков полно,

Сколько чёрненьких домков,

Столько беленьких жильцов. (Подсолнух.)

Раскололся тесный домик на две половинки,

И посыпались в ладони бусинки-дробинки. (Горох.)