**"Витамины для здоровья"**

**Цель:** Заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

* Продолжать закреплять представления детей о способах укрепления и сохранения здоровья (утренняя гимнастика, прогулка на свежем воздухе, употребление в пищу овощей, фруктов и витаминов).
* Формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины.
* Узнавать овощи и фрукты на ощупь.
* Развивать обонятельные и вкусовые анализаторы.
* Развивать внимание, мышление, активный и пассивный словарь детей.
* Развивать мелкую моторику рук.
* Воспитывать желание детей заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.
* Воспитывать у детей чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

**Предварительная работа**: Беседа с детьми о **здоровье**, полезных и **витаминосодержащих продуктах**, разучивание стихов, дидактические игры, рассматривание овощей и фруктов, заготовки из пластилина (цветные шарики).

**Материал и оборудование**: корзина с овощами и фруктами, баночки ( с чесноком, лимоном, луком, апельсином), магнитная доска, банка-шаблон из бумаги (картона), заготовки из пластилина (цветные шарики).

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент:**

 **Воспитатель** - Ребята, доброе утро!

**Дети:** Здравствуйте!

— А знаете, ребята, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка гласит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

 **Психогимнастика «С добрым утром!»**

**Воспитатель:** - А теперь поздороваемся со всеми частями тела.

- С добрым утром, глазки! Вы проснулись?*(*делают из кулачков «бинокль»)

С добрым утром, ручки! Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

С добрым утром, ножки! Вы проснулись? (топают)

С добрым утром, солнышко! *(*поднимают руки вверх*)*

**2. Игровой момент:**  Слышится стук в дверь и плачь.

**Воспитатель:** Ой, ребята, кто-то плачет, пойду, посмотрю.

**Входит зайка.**

**Воспитатель:** Ты почему грустный ,зайчик?

 **Зайчик:** Здравствуйте, девочки, мальчики. *(*Дети **здороваются**).

Зубки у меня болят, глазки плохо видят,

Ножки у меня не ходят, силушки уходят.

**Воспитатель:** Да ты, наверно, заболел, **витамины не ел.**

**Заяц: Витамины – это что**? Где я их возьму?

**Воспитатель**: Ребята, давайте мы с вами поедем в страну *«***витаминную***»* и все узнаем про витамины и возьмем с собой зайчика.

Страна *«***витаминная»** далеко, и поэтому мы поедем на поезде. Садитесь в вагончики и поехали. Поезд отправляется.

**Едем и поем песню: « Паровоз, паровоз новенький блестящий…»**

**Появляется Доктор Айболит.**

**Доктор Айболит**

Здравствуйте ребята, вы приехали в удивительную страну, которая называется Витаминная.

Это – волшебная страна.

 Главные жители моей страны – это витамины, много **витаминов**содержится во фруктах и овощах, а также в других продуктах, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих **витаминов мало**, то он начинает много болеть и плохо растет.

**Витамины** — помогают ребенку расти крепким и **здоровым.**

 **Игра «Угадай, что это?»**

 (дети угадывают овощи и фрукты)

 **Доктор Айболит:**

 **Стихотворение «О пользе витаминов»**

**Витамин «А»**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Чтоб здоровым стать ты смог**

**Пей скорей фруктовый *(сок)***

 **Игра«Полезный сок»**

Из яблок - яблочный

Из груш - грушевый

Из апельсин - апельсиновый

Из моркови - морковный

Из вишни – вишневый

 Из винограда – виноградный

 Из тыквы - тыквенный

 Из помидор – томатный

 **Витамин «В»**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

 **Витамин «Д»**

Яйца, творог, сыр, грибы

Витамина «Д» полны.

В них живу и процветаю

Ваши кости укрепляю.

Еще с солнышком дружу,

Детям пользу приношу**.**

 **Витамин «С»**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Доктор Айболит**: Ребята, чтобы быть здоровыми нужно не только есть овощи и фрукты, но и делать каждый день зарядку. Я вас всех приглашаю на физкультминутку.

  **Физкультминутка (музыкальная игра) «Зайка»**

**Воспитатель:**

А чтобы не болеть и быть здоровыми мы с вами каждый день выходим на прогулку. Что мы делаем на прогулке?

Мы на прогулке играем, веселимся и дышим свежим воздухом. Давайте покажем, как надо правильно дышать: ротик закрыт, делаем вдох через нос, потом выдох.

**Дыхательная гимнастика. *( 2 раза*) Молодцы!**

**Воспитатель**: А ещё наш носик умеет различать разные запахи.

  **Игра «Угадай по запаху»**

 Я вам сейчас дам понюхать баночку, а вы угадайте, что там лежит? Воспитатель берёт баночки с чесноком, луком, лимоном, апельсином и дает детям понюхать *(*дети нюхают и отвечают*)*.

Воспитатель - Догадались, что это? (чеснок, лимон, апельсин, лук).

**Доктор Айболит:**

Ребята, какое сейчас время года?

**Дети: Зима.**

**Доктор Айболит**: Зимой очень мало овощей и фруктов. А я для вас приготовил подарок. Это витамины в баночке, я их купил в аптеке. Они круглые, разного цвета и очень полезные. Я сейчас вам их принесу.

-Ой, ребята витаминки все рассыпались .

**Воспитатель**: Ребята, давайте поможем Доктору Айболиту, сложим витамины в баночку.

  **Пальчиковая гимнастика «Витамины»**

Знают взрослые и дети (сжимают и разжимают пальцы).

Много фруктов есть на свете!

Яблоки и апельсины (загибают по одном пальцу).

Абрикосы, мандарины,

И бананы и гранаты

Витаминами богаты.

 **Игра-лепка « Сложи витамины в баночку»**

**Доктор Айболит**: Спасибо, какие вы молодцы!

**Рефлексия:**

**Доктор Айболит**:

 Ребята, вам понравилось в моей витаминной стране? Что вам больше всего запомнилось?

**Доктор Айболит**: – Ребята, чтобы не болеть надо есть много овощей и фруктов, пить разные соки, делать зарядку, правильно дышать, гулять на свежем воздухе. А тебе , зайка, мы дарим корзину с овощами и фруктами , а еще баночку с витаминами.

**Зайчик** :- Спасибо, ребята! Я буду выполнять все ваши советы, чтобы не болеть и всем своим**друзьям расскажу и угощу**. Вы мне очень помогли и многому научили меня.

 **Зайка:** Ешьте **овощи и фрукты –**

 **Витаминные продукты**

Каждый день и круглый год

 И тогда простуда злая

 Стороной вас обойдёт.

 Мне пора уходить, до свидания, ребята! *(*машет лапкой)

**Дети** - До свидания, Зайчик.

**Доктор Айболит**:- Будьте здоровы и вы ребята. Вы все сегодня большие молодцы! Похлопаем в ладоши, похвалим себя.

**Воспитатель**: Ребята, а нам пора возвращаться в детский сад. Садимся в поезд . Дети уезжают.

.

.