**Конспект занятия**

**«Витамины –наши друзья»**

**Цель:** расширить и закрепить знания об овощах и фруктах и содержании в них витаминов. **Задачи:**

- познакомить с основными витаминами *«А»*, *«В»*, *«С»*;

*-* воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

- развивать познавательный интерес

**Дидактический и наглядный материал:**

Карточки с изображение фруктов и овощей, муляжи фруктов и овощей.

**Ход занятия:**

Ребята, чтобы быть крепкими и здоровыми, хорошо выглядеть, нужно заниматься физкультурой и правильно питаться. А что значит правильно питаться? Нужно есть полезные продукты, в которых содержатся витамины. К ним относятся сырые овощи и фрукты. Витамины – это сила и здоровье для организма. Без витамин наш организм совсем ослабнет, и мы будем часто болеть. Давайте выясним, в каких же овощах и фруктах они есть? Я вам буду загадывать загадки, в ответах которых и будут ответы на наш вопрос. **Загадки:**

1.Сложно без нее прожить,

Борщ уж точно не сварить.

И не сделать винегрета,

Чтобы красного был цвета. (Cвекла)

2.Расселась барыня на грядке,

Одета в шумные шелка.

Мы для нее готовим кадки

И крупной соли полмешка. (Капуста)

3.Он почти как апельсин

С толстой кожей, сочный.

Недостаток лишь один-

Кислый очень, очень. (Лимон)

4.Чесноку любимый брат

И никто не виноват,

Что его кто тронет

Вмиг слезу уронет. (Лук)

5.Я длинный и зеленый,

Вкусен я соленый

Вкусен и сырой.

Кто я же такой? (Огурец)

6.Само с кулачок,

Красный бочок,

Потрогаешь – гладко

Откусишь – сладко. (Яблоко)

7.В летнем солнечном саду

        Зреют фрукты на виду.

        Только нужно не лениться,

        Отгадать их потрудится.

        Далеко на юге где – то

        Он растет зимой и летом.

        Удивит собою нас

        Толстокожий…(ананас).

8. Желтый цитрусовый плод В странах солнечных растет.  Но на вкус – кислейший он, А зовут его…(лимон).

9. Вот стручок – огромный дом, Поселились братцы в нем. Каждый братец – скоморох,  А стручок этот -…(горох).

10. Под землей живет семья:

          Папа, мама, деток тьма.

          Лишь копни ее немножко –

Вмиг появится….(картошка).

11.Огурцы они как будто, Только связками растут, И на завтрак эти фрукты Обезьянам подают. (Бананы)

Воспитатель :в овощах и фруктах больше всего витаминов. Самые главные витамины: А, В, С. Теперь давайте выясним, чем важен каждый из витаминов для нашего организма? Витамин А важен для зрения и для того, чтобы хорошо раcти. Витамин В способствует хорошей работе сердца. Витамин С – это витамин здоровья, он укрепляет весь организм, делает человека неподверженным простуде. Если все -таки человек простудился, то с помощью витамина С можно легко поправиться.

ВитаминА  -морковь,лук,горох,картошка, огурец, помидор, виноград, тыква,  персик.

Витамин В – свекла, морковь, капуста, яблоко, виноград.

Витами С – лимон, шиповник, черная смородина, лук, капуста.

 Фрукты и овощи являются источниками многих витаминов и минеральных веществ. Летом они растут на грядках и на деревьях. Зимой их консервируют в банки, делают соления и компоты. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные. Они тоже очень богаты витаминами. Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, а также их добавляют в каши и запеканки.

Необходимо кушать больше овощей и фруктов, а сладости, конфеты, мороженое в больших количествах вредны для здоровья. Во время еды не торопитесь, пережевывайте пищу и не переедайте.

**Физминутка «Капуста»**

- Мы капусту рубим, рубим!  (рубящие движения топором, двигая прямыми ладошками вверх и вниз)

- Мы капусту режем, режем!  (ребром ладошки водим вперед и назад)

-  Мы капусту солим, солим!  (собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)

- Мы капусту жмем, жмем!  (сжимаем и разжимаем кулачки)

-  Мы морковку трем, трем!  (правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку)

**Стихи про полезные продукты**

Помни истину простую –  От простуды и ангины

Лучше видит только тот,  Помогают апельсины,

Кто жует морковь сырую  Ну а лучше съесть лимон,

Или сок морковный пьет.  Хоть и очень кислый он.

**Задание:**

**Анаграммы. Отгадайте названия овощей, правильно расставив буквы.**

АСТУПАК - капуста

ЕЛКВАС - свёкла

УЛК –лук

ОКОВМРЬ – морковь

ЛЕФОТКАРЬ – картофель

ДОРМИПО – помидор.

ЗУБРА – арбуз.

**Задание: найдите название овощей, которые растут у вас на огороде.**

(Если овощ растет,то хлопок в ладоши )

Морковь,яблоко, банан, тюдьпан,помидор, огурец,киви,орех, тыква, лук, ананас, капуста, перец, роза,картофель, свёкла,смородина, дыня.

**Задание:подчеркните группы пищевых продуктов должны быть включены    в  рацион школьника?**

* Мясо и мясопродукты;
* Рыба и рыбопродукты;
* Гамбургеры.
* Молоко и молочные продукты;
* Чипсы и кириешки.
* Яйца;
* Кока кола;
* Фрукты, ягоды и овощи;
* Картофель фри.
* Хлеб и хлебобулочные, макаронные изделия. Крупы,  бобовые;
* Сахар и кондитерские изделия
* Чупа-чупсы.

Для того чтобы быть здоровым нужно делать гимнастику, много гулять и не забывать есть овощи и фрукты. Ведь они имеют превосходный вкус и аромат, и никакая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы!

АСТУПАК

ЕЛКВАС

УЛК

ОКОВМРЬ

ЛЕФОТКАРЬ

ДОРМИПО

ЗУБРА