Цель: ознакомление детей с полезными и вредными продуктами питания, витаминами, их значением для здоровья человека, обогащение словарного запаса детей новыми словами по теме.

Образовательная: уточнить представления детей о разнообразии продуктов, о названиях фруктов и овощей, их пользе для здоровья человека и входящих в их состав витаминах.

Развивающая: развивать связную речь, умение работать в группе и отвечать на поставленные вопросы, высказывать своё мнение.

Воспитывающая: воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи: Формирование у детей представления о полезных и вредных продуктах питания;

Учить детей понимать в чем польза, а в чем вред некоторых продуктов питания;

Закреплять знания детей о витаминах и овощах, богатых витаминами;

Вызывать у детей стремление употреблять в пищу полезные продукты, вести здоровый образ жизни.

Оборудование: Конверты 3 шт., письмо, картинки с полезными и неполезными продуктами, картинки с ответами к загадкам, картинки с ягодами, стаканчиков по количеству детей, чипсы, картинка Незнайки, названия остановок, воздушный шар.

 **Ход занятия:**

 **вводная часть**

**Воспитатель:** Ребята к нам пришли сегодня гости, давайте им скажем здравствуйте.

Станем рядышком, по кругу Скажем *«Здравствуйте»* друг другу. Нам здороваться не лень: Всем *«Привет!»* и *«Добрый день!»*; Если каждый улыбнется - Утро доброе начнется.

Ребята я сегодня получила письмо. И от кого оно я даже не знаю, потому что оно не подписано. Написано на нем, что оно для вас, ребятам детского сада № 6.

Давайте откроем и посмотрим от кого это письмо. *(открываю конверт)*

Ребята смотрите здесь картинка.

Кто это?

**Дети**: *(ответ детей)* Незнайка

**Воспитатель:** правильно. Значит это письмо от Незнайки. Я вам сейчас прочитаю.

 «Дорогие мои друзья, у нас в городке малышей-коротышей беда! К нам в городок завезли продукты, от которых все малыши-коротыши стали болеть. Помогите. пожалуйста, разобраться, что можно кушать, а что нельзя, что полезно, а что вредно! И так же отправьте мне письмо с ответами по почте»

Ну что ребята поможем Незнайке?

**Дети**: Да

**Основная часть**

**Воспитатель:** Ребята, тогда я предлагаю совершить путешествие в страну *«Здоровейка»*. Отгадайте на чем мы будем путешествовать?

**Загадка:**

Железные избушки
Прицеплены друг к дружке.
Одна из них с трубой
Ведёт всех за собой**.**

(Паровоз)

**Дети:** Ответ детей

**Воспитатель:** правильно ребята, это паровоз

*(построить детей паровозом и идти под музыку к остановке№1)*

Первая остановка «Витаминная»

*(На столе конверт с загадками)*

Ребята смотрите вот и первое задание.

Чтобы жители солнечного городка не болели, надо есть полезные для здоровья продукты, а названия полезных продуктов они не знают! Эти названия спрятаны в загадках, которые человечки не могут разгадать, просят нам им помочь.

*(Ответы детей.)*

*(Воспитатель читает письмо с загадками и демонстрирует картинку-ответ после ответов детей)*

1. Уродилась я на славу - голова бела, кудрява Кто любит щи - меня в них ищи. *(капуста)*

2) Он лука брат, он тоже злой, и он полезный нам сырой. В его дольках ценный сок. Как зовут его…(Чеснок)

3) Прежде чем его съели, все наплакаться успели. *(лук)*

4)Он зелёный и пахучий, он хрустящий и колючий. *(огурец)*

5) Сидит девица в темнице, а коса на улице. *(морковь)*

**Воспитатель:** как одним словом называется все?

*(Ответы детей) (овощи)*

1. Он с оранжевою кожей, что на солнышко похоже А под кожей дольки, посчитаем сколько? дольку каждому дадим, и по дольке все съедим. *(апельсин)*

2) Хоть и очень кислый он, в чай положим мы. *(лимон)*

3)Золотые, наливные, на ветвях они весят

С аппетитом их едят. *(яблоки)*

4) Этот плод продолговатый. Витаминами богатый.

Его варят, его сушат - называется он. *(ГРУШЕЙ)*

**Воспитатель:** как одним словом называется все это?

*(Ответы детей.) (фрукты)*

*(положить в конверт правильные ответы)*

Молодцы, вы справились с первым заданием. Отправим эти ответы на загадки Незнайке.

Дальше в путь.

Вот и следующая остановка *«Полезные и вредные продукты питания»* сейчас мы узнаем 2 задание, (*поднять простыню, на шарике привязано задание.)*

Ребята посмотрите, как же нам до задания дотянутся?

*Ответы детей*

 Ребята, чтобы достать нам 2 задание, нам нужно научиться **правильно дышать***(дыхательная гимнастика)*

***Руки в кулачки сжимаем***

***Теперь руки вниз толкаем***

***Кулачки тут разжимаем***

***Воздух носиком вдыхаем.***

**Задания:** Распределить на одну сторону стола полезные продукты, а на другую вредные.

(сложить в 2 конверта)

**Отправляемся в путь**

Остановка *«Экспериментальная»*

**Воспитатель:** здесь работает лаборатория, чтобы войти нам надо надеть фартуки. *(одеть детям колпаки)*

Опыт с чипсами.

**Воспитатель**: А теперь давайте внимательно рассмотрим чипсы. Они жирные, жареные, посыпанные различными приправами. Возьмите салфетку и прижмите ее к чипсам, что осталось на салфетке

*(жирные пятна)*. Возьмите стаканчик с водой и положите туда чипсы, размешайте ложечкой. Вода стала грязной, жирной. Как вы считаете можно кушать чипсы, почему?

*(Ответы детей)*

*(После проведения опыта, колпаки снять)*

**Препятствие *«Физкультминутка»***

 Остановка *«Поварят»*

Мы с вами сами сейчас что–ни будь приготовим. Посмотрите на картинки, что вы видите?

*(ответы детей)* картинки с ягодами

Скажите ребята, а что можно сварить из ягод? *(малина, вишня, клубника, смородина)*.

*Дети: (ответы детей)*

**Воспитатель:** Из ягод можно варить варенье, делать пироги. Все ягоды так же богаты витаминами.

*(у каждого лежит кастрюлька из бумаги, и картинки с ягодами, клей, салфетка)*

**Воспитатель:**

И наши аппликации Незнайке и малышам-коротышам мы положим в письмо и отправим.

Дети, все задания мы с вами выполнили. Молодцы, ребята, вы были внимательные, дружные, справились со всеми заданиями.

Возвращаемся в детский сад. Вот и мы вернулись в наш д/сад, письмо я отдам почтальону, чтобы он отправил его в солнечную страну малышам-коротышам.

**3 часть подведение итога:**

1.Как мы помогали малышам-коротышам?

2. Какое трудное было задание?

3. А какое интересное?

**Перспектива на бедующее:** Ребята, а в следующий раз нас ждут приключения в стране Спортландии.