Социальный мир

Тема занятия: «Витамины А и В».

Ход занятия:

Рассказ:

Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи).

— Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. (прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).



**В:** Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите. (Дети перечисляют).

У каждого витамина есть свое имя. Хотите познакомиться с ними. (Да) Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

Загадка:

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее, хрустит. (Морковка).

**В:** Молодцы. Ребята, а вы умеете определять на вкус, фрукты и овощи. (Да).

**Игра «Узнай на вкус»**

Детям предлагается угадывать овощи с закрытыми глазами: помидор, яблоко, морковь.

**В:** Есть еще один витамин с которым познакомимся сегодня. Витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте.

Загадка:

В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет. (Картошка)

**В:** Молодцы, правильно. В картофеле содержится много витамина «В», а еще этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, где содержится витамин «В».



(Горох, гречка, овсянка, и.т.д.).

**В:** Ой, Ребята, кто-то перемешал крупу? Давайте всё исправим. У нас очень ловкие пальчики и они быстро переберут крупу.

**Игра «Перебери крупу»**

У ребёнка на столе чашечка с крупой перебирает крупу в две тарелочки.

**Физ. минутка.**

Пейте все томатный сок, Ходьба на месте

Кушайте морковку! Руки к плечам, руки вверх.

Все ребята будете руки на пояс, наклоны в сторону

Крепкими и ловкими руки на пояс, приседания.

Грипп, ангину, скарлатину — руки на пояс, прыжки

Все прогонят витамины! ходьба на месте.

**В:** Вырезание из заготовок различных овощей и фруктов.

— Вырезаем чётко по контуру. Наклеивание на основу по очереди.

Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.

