Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад Жемчужинка»



День открытых дверей

**Совместная деятельность детей и взрослых**

**«Если фрукты ешь ты часто – со здоровьем все прекрасно!»**

(средняя группа)



Подготовили и провели: муз.руководитель Кузнецова Е.С., воспитатель Зорькина Е.Г.

Карманово

17.01.2018 год

**Цель:** воспитание ценностного отношения к своему здоровью у дошкольников.

**Задачи:**

* Развивать у детей бережное отношение к своему здоровью посредством

формирования представлений о полезных продуктах, о правилах гигиены и

способах укрепления и сохранения своего здоровья.

* Расширять представление о витаминах, содержащихся в продуктах питания, и их значении в жизни человек.
* Активизировать речь детей: познакомить с новым словом «канапе»; закрепить название фруктов; умение согласовывать прилагательные с существительными.
* Развивать эмоциональную отзывчивость и доброжелательное отношение друг к другу, детско-родительские отношения.

**Оборудование:** картинки фруктов, вредная и полезная пища, настоящие фрукты, тарелочки, шпажки, салфетки.

Из спальни выходит Нехочуха (взрослый).

**Нехочуха:**

- Здравствуйте, ребята, меня зовут Нехочуха. У меня случилась беда, я заболел. Да что-то настроения нет, ни хочется мне, ни озорничать, ни хулиганить, а хочется все время лежать на своем любимом диванчике. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но, к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, чем я заболел и что мне нужно есть, чтобы не болеть.

- Давайте попробуем с вами помочь Нехочухе.

**-** Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей)

- Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей)

- Какие полезные, а какие вредные продукты, вы знаете? (Ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? (Ответы детей)

- Что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин «А» очень важен для зрения. Витамин «В» способствует хорошей работе

сердца, а витамин «Д» делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин «С» укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все- таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

- А где живут витамины? (ответы детей)

- Очень много витаминов в овощах, фруктах и ягодах. Чтобы обеспечить организм всеми необходимыми витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами, каждый день надо постараться есть фрукты и овощи. Если в пище недостаточно витаминов, то человек часто болеет, становится грустным, слабым. Эта болезнь называется авитоминоз. Вот какой болезнью заболел Нехочуха.

Входит мама одного из воспитанников и вносит вазу с фруктами.

**Игра «Ваза с фруктами»:**

Высокая ваза стоит на столе

*(Руки согнуты в локтях и разведены ладошками вверх)*

Играют лучи

*(Махи руками над головой)*

В голубом хрустале.

*(Вправо и влево)*

Положим мы в вазу

*(Загибают пальцы начиная с большого…)*

Душистый банан -

Подарок далёких тропических стран.

*(Корчат рожицы и оттягивают свои уши)*

Добавим лимон, апельсин, мандарин.

*(Продолжают загибать пальцы: указательный, средний, безымянный)*

И после обеда мы фрукты съедим!

*(Надувают живот и поглаживают по нему рукой).*

Дети называют фрукты, которые находятся в вазе.

- Предлагаю поиграть в **игру «Чудесный мешочек»** с Нехочухой.

(По одному на ощупь описывают, какой фрукт у тебя в руках, ребенок называет, а затем достает и показывает всем, правильно сказал или нет.)

**Игра «Угадай на вкус»**

(с закрытыми глазами нужно угадать тот или иной фрукт на вкус)

- Давайте, мы для Нехочухи приготовим сладкое угощение, которое называется канапе. Канапе – переводится как крошечный, маленький бутерброд. Вот и мы приготовим маленький бутерброд, а готовить мы будем из фруктов.

- Но прежде, чем приступить к приготовлению, скажите, что нужно сделать?

(Помыть руки и надеть фартук, чтобы не испачкаться.)

- Молодцы, все знаете.

- Посмотрите, перед вами в тарелочках уже готовые нарезанные фрукты, из которых мы и будем готовить наше канапе. А для того, чтобы его приготовить нам еще понадобятся шпажки. На них мы будем нанизывать разные кусочки фруктов – вот и получатся канапе.

Все угощаются и желают Нехочухе выздоравливать и питаться правильно.