**Тема: «Витамины нам нужны - для здоровья всем важны».**

**Цель:** познакомить детей с понятием «витамины», главными источниками

витаминов – фруктами, овощами и ягодами и их значением для организма.

**Задачи:**

* сформировать у детей представление о том, как витамины влияют на

организм человека, о их пользе и значении  для здоровья человека;

* рассказать о  полезных продуктах, в которых содержаться  витамины;
* развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный

словарь;

* воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Ход ООД.**

***I.Организационный момент.***

(Звучит песенка Красной Шапочки из кинофильма  «Красная шапочка и серый волк»).

**Дефектолог:** Ребята, слышите? Какая замечательная песенка.  А кто же её напевает?      (ответы детей)

***II. Основная часть:***

**Красная Шапочка(кукла):**Здравствуйте, ребята! Меня зовут Красная Шапочка. У меня есть любимая бабушка, она старенькая и часто болеет. Вот и сейчас она простудилась. Не рассказывает мне сказки, не вяжет чулочки, не печёт пироги, а всё время чихает, охает и ахает.  Когда бабушка болеет,  мы с мамой приносим ей гостинцы. Что бы ей собрать в гостинец  на этот раз, чтобы она поскорее выздоравливала?  Как ей помочь?

**Дефектолог**: Думаю, Красная Шапочка, что мы с ребятами сможем тебе помочь собрать полезный и вкусный гостинец для бабушки. Правда, ребята?

**Красная Шапочка:**Буду очень благодарна.

**Дефектолог:** Действительно иногда бывает так, что люди болеют, но надо стараться быть здоровыми. Если вы  хотите  быть здоровыми,  веселыми, крепкими, работоспособными, если хотите бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо: заниматься зарядкой, гулять на улице, кушать больше  полезных продуктов.

**Дефектолог:** Ребята, какие полезные продукты вы знаете? (ответы детей).

**Дефектолог:** Почему мы называем их полезными? (ответы детей).

**Дефектолог:** Да действительно ягоды, овощи и фрукты – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. В природе витамины образуют в растениях, поэтому ягоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый фрукт, ягодку, овощ и погаснет, но не пропадет, с его помощью в каждой ягодке, в каждом фрукте, в каждом овоще возникнут необходимые витамины.

**Дефектолог:** Давайте поиграем в игру «Подарки Красного солнышка». (дети отгадывают загадки )

В летнем солнечном саду

Зреют фрукты на виду.

Только нужно не лениться,

Отгадать их потрудиться.

Вот стручок – огромный дом,

Поселились братцы в нем.

Каждый братец – скоморох,

А стручок этот - … **(горох)**.

Под землей живет семья:

Папа, мама, деток тьма.

Лишь копни ее немножко –

Вмиг появится … **(картошка)**.

Спит на грядке под листом,

Да еще храпит притом.

Видит пятый сладкий сон

Лежебока  - … **(патиссон)**.

Наш лиловый господин

Среди овощей один.

Он французский граф де Жан,

А по-русски - … **(баклажан)**.

Кто разлегся среди грядки,

Кто играть не любит в прятки?

Вот Емеля – простачок,

Белобокий …  **(кабачок)**.

Что  за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ….(**капуста)**

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней …(**помидора)**

**Дефектолог:**  Молодцы, ребята. А теперь, давайте немного разомнемся

**Физкультминутка**

Мы шли, шли, шли,

Огурец нашли.

Раз нагнулись - и сорвали,

Два нагнулись - и сорвали,

Ну, а 3,4,5 -

Снова стали собирать.

Все в ведерко мы сложили,

Дома всех мы угостили.

**Дефектолог:** А сейчас, закроем глаза, вместе скажем: «Красное солнышко ярко свети, нам подарки принеси». (на подносе лежат муляжи овощей, ягод, фруктов или картинки)

**Дефектолог:** Вот посмотрите на это блюдо – здесь собрались разные овощи, ягоды и фрукты.  А вот корзины, в которых живут витаминные продукты.

( педагог рассказывает  и раскладывает продукты по корзинам в зависимости от содержания витаминов)

**Первая корзина-Витамин А**: полезен для кожи, зрения, зубов, костей и встречаюсь в моркови, свекле, картофеле, красном сладком перце, красном томате, зеленом луке.

**Вторая корзина-Витамин В**: укрепляет организм, необходим для работы нервной системы, встречаюсь в капусте, моркови, кукурузе, банане, груше, гранате, тыкве, зеленом горошке, землянике, луке.

**Третья корзина-Витамин С**: закаливает организм, оказывает благоприятное действие на зубы и кости, встречается в апельсинах, мандаринах, лимоне, смородине, клюкве,  капусте, облепихе, малине, рябине, шиповнике, землянике, киви, лимоне,  чесноке.

**Дефектолог:** Вот и разбежались все продукты по своим корзиночкам.  А корзинка Красной Шапочки ещё пуста, так давайте каждый из вас положит в  корзинку  тот гостинец  для бабушки, который  он считает самым полезным и назовет нам витамин, который в нём содержится. (ответы детей, например; «Я  кладу морковь – это овощ, в ней содержится витамин А, он полезен для зрения, кожи, зубов и костей).

**Дефектолог:** Молодцы ребята, как много  витаминных гостинцев вы приготовили для бабушки.

**Красная Шапочка:**Какие вы умные ребята, теперь и  я знаю про полезные витаминные продукты, и всегда буду приносить их бабушке, чтобы она не болела.

**Дефектолог:** А ещё  Красная Шапочка, наши ребята расскажут тебе,  что ты можешь приготовить из этих продуктов для бабушки. Правда, ребята?

**Дефектолог:** Скажите ребята, что можно приготовить из овощей? (ответы детей).

**Дефектолог:** Что можно приготовить из фруктов? (ответы детей).

**Дефектолог:** Что можно приготовить из ягод? (ответы детей).

**Дефектолог:** Молодцы ребята! Сколько полезных и вкусных блюд назвали.

**III.Заключительная часть:**

**Дефектолог:** С какими витаминами мы сегодня познакомились?

Давайте напомним Красной Шапочке как помогают нам витамины.

Какой витамин помогает нам лучше видеть? Какой витамин дает нам силу и хороший аппетит?А какой витамин помогает нам быть крепкими и здоровыми?

**Дефектолог**: Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Красной Шапочки, чтобы она знала, что нужно кушать , чтобы не болеть, и отнесла это все Бабушке.