**Физкультурное занятие с элементами беседы.**

**Тема:** «Хлеб - это сила, жизнь, здоровье».

**Цель:**

Воспитывать у детей бережное отношение и уважение к хлебу и людям, вырастившим его;  
Расширить знания у детей о значении хлеба в жизни человека;  
Познакомить детей с процессом выращивания хлеба;  
Дать представление о том, как хлеб пришел к нам на стол; обратить внимание на содержание труда людей, на их слаженность и взаимопомощь в работе, на механизацию труда;  
Закрепить знания детей о том, что хлеб - это один из самых главных продуктов питания в России.

Познакомить с понятием **- витамины;** закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах в которых содержаться витамины. Убедить детей, что сохранение здоровья имеет первостепенное значение, ведь от состояния организма зависит успешная деятельность человека; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры, любознательность.

**Материалы:** магнитная доска, набор картинок хлебобулочных изделий, магниты, указка, конверт с разрезными картинками про хлебю

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, к нам сегодня пришли гости, поздоровайтесь. (Дети здороваются) Раздаётся стук в дверь.

**Воспитатель:** Кто-то ещё опоздал из гостей. Заходит Витаминка.

**«Витаминка»** : Здравствуйте, ребята! (Дети здороваются)

- Какие вы вежливые, воспитанные! С гостями поздоровались, со мной, а давайте поздороваемся с природой?

-Здравствуй, солнце золотое! ( Руки вверх )

- Здравствуй, небо голубое! ( Руки в стороны )

- Здравствуй, лёгкий ветерок! (Руки перед собой плавные движения)

- Здравствуй, маленький дубок! (Руками изображают дерево)

-Здравствуй, утро! ( Правая рука в сторону)

- Здравствуй, день! ( Левая рука в сторону)

- Нам здороваться не лень! (Обнимают себя двумя руками)

**Воспитатель:** А, вы кто?

**«Витаминка» :** Чтобы догадаться, кто я, вы должны ответить на мои вопросы.

1. Что нужно для роста молодого организма? ( витамины )
2. А где они содержаться? ( в продуктах, овощах и фруктах )

Правильно! Теперь догадались, кто я?

**Воспитатель:** Мы догадались, но всё- таки мы посоветуемся ( дети собираются в круг, уточняют, выясняют и приходят к выводу, что в гости пришла « Витаминка»).

**Дети:** Мы думаем, вы – « Витаминка»

**« Витаминка»** : Витамины- просто чудо!

Столько радости несут!

Все болезни и простуды,

Перед ними упадут.

**Воспитатель**: Вот поэтому всегда,

Для нашего здоровья,

Полноценная еда- важнейшее условие!

**« Витаминка»**: Я пришла поговорить с вами о самом главном продукте питания. Что это за продукт, вы сейчас сами угадаете. Для этого вам нужно собрать картинку. Д/И « Собери картинку» («Витаминка» передаёт конверт воспитателю, дети собирают на столе разрезные картинки, получается-хлеб)

**Дети:** это хлеб!

**« Витаминка»** Правильно, это хлеб! В хлебе содержится очень нужный и полезный витамин В.

**Воспитатель:** (подводит итог) Ребята, хлеб бывает разный, но он обязательно полезный и вкусный. Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце, нервную систему, улучшает память и пищеварение.

**« Витаминка»:** А, мне вот интересно, что могут рассказать про хлеб ваши дети?

Вот он Хлебушек душистый,   
Вт он теплый, золотистый.   
В каждый дом, на каждый стол,   
он пожаловал, пришел.   
В нем здоровье наша, сила, в нем чудесное тепло.   
Сколько рук его растило, охраняло, берегло.   
В нем - земли родимой соки,   
Солнца свет веселый в нем...   
Уплетай за обе щеки, вырастай богатырем!  
  
Автор: С. Погореловский

Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам и не только по утрам!

**«Витаминка»:** Как приятно, что ваши дети знают, как растёт хлеб, какой он полезный.

Я вас приглашаю на физ.минутку « В землю зёрнышко попало»

В землю зёрнышко попало. (Медленно приседают)

Прорастать на солнце стало. (Руки над головой)

Дождик землю поливал и росточек подрастал. (Медленно встают)

К свету и теплу тянулся. ( Руки вверху в право в лево наклоны)

И красавцем обернулся. ( Руки вверху кружатся вокруг себя.)

**Воспитатель**: Давайте, расскажем « Витаминке» какой он хлеб? Д/И « А какой он хлеб?» с мячом, подбор определений к существительному.

(Дети стоят в кругу и передают по кругу мяч и называют определения: румяный, мягкий, свежий, душистый, аппетитный, чёрствый, белый, горячий, витаминный, воздушный, ароматный)

**« Витаминка»** : Ребята,я с вами хочу поиграть в интересную игру « Чего не стало?» На магнитной доске расположены картинки хлебобулочных изделий, дети закрывают глаза, «Витаминка» убирает картинку, дети должны угадать «Чего не стало?» Затем задание усложняется, убираются 2-3 картинки, дети угадывают. ( Картинки можно заменить хлебобулочными изделиями)

**« Витаминка»** : Мне так хочется поиграть с вашими гостями, можно? (спрашивает у воспитателя) Проводит игру «Доскажи словечко**»**

Игра «Доскажи словечко» (с мячом)  
  
Зерно, скорее созревай,   
Испечём мы …(каравай).   
  
Для больших и малышей   
Будет много…(калачей).   
  
Для маленькой публики   
Свяжем в вязку…(бублики).   
  
Всем без исключения –   
Вкусное…(печенье).   
  
Наберём зерна мы вволю   
На пшеничном зрелом… (поле).

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите и запомните **КАК НЕЛЬЗЯ ОБРАЩАТЬСЯ С ХЛЕБОМ**. **(мультимедиа )** **1.** Хранить хлеб надо отдельно от других продуктов в хлебнице.

**2.**Хлеб нельзя бросать на землю, на пол.

**3.**Хлеб надо беречь, брать столько сколько съешь, съедать до конца.

**4.**Хлеб нельзя выкидывать.

**5.**Если хлеб остался, можно докормить им птиц, животных.

**6.** Если хлеб остался, можно сделать из него сухарики.

**« Витаминка»: Ребята, хлеб – это дар матушки земли. Хлеб- главное богатство нашей страны и его нужно беречь! И запомнить, что в хлебе есть полезный для организма витамин В.**

**Воспитатель:** Что может случиться, если есть много хлеба? Или не есть его совсем? (ответы детей по картинкам) Правильно переизбыток хлеба может привести к излишней массе тела. Но хлеб также очень полезен. И его надо есть и взрослым и детям.!

**Воспитатель:** желаю вам оставаться всегда здоровыми, заниматься спортом и не болеть. До свидание.