**"Если хочется пить…"**

**( Занимательно- познавательное занятие-экскурсия)**

**Цель:** сформировать у детей представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Развивать любознательность, умение рассуждать и высказывать свое мнение.

Оборудование: Сахар, вода, ложка, ягоды, стакан, овощи: редька, лук, капуста, напитки: кисель, морс, компот, молоко, сок, чай.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

 Чтоб расти и развиваться,

 Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

 И при этом не болеть

 Нужно правильно питаться

 С самых юных лет уметь.

– А хотите узнать, о чём мы будем говорить сегодня? Отгадайте загадку:

Прозрачная, питьевая

Ключевая и речная

 Ни запаха, ни цвета,

 Что за жидкость эта? (Вода)

– Так о чём пойдёт речь на нашем занятии? (О воде)

– Правильно о воде и … напитках, которые можно из неё приготовить.

– Я предлагаю вам отправиться на выставку – воды.

– Как вы думаете, в нашем городе есть такая выставка?

– Эта выставка "воды” проходит сегодня у нас на кухне и я приглашаю вас на неё.

– Дорога предстоит долгая, и кроме этого надо будет думать и отвечать на вопросы.

**Физкультминутка**

– Итак, отправляемся на выставку.

– Вода очень нужна нашему организму. Она помогает нам расти, справляться со всякими болезнями и недугами, становиться сильными и крепкими. Поэтому очень важно каждый день пить достаточное количество жидкости.

– Перед вами на выставке сосуд. Здесь написано «Сок жизни». Красивое название? Давайте попробуем.

– Что это? (Вода)

– Да, ребята, наш организм в основном состоит из воды. Поэтому человек может прожить без воды не больше 3 дней.

– А где содержится эта вода, которую мы употребляем?

– Часть её поступает к нам в организм с напитками, которые вы выпиваете в течение дня. А часть воды поступает в организм человека с пищей. Поэтому важно каждый день есть жидкую пищу – супы, борщи. А питаться в сухомятку очень вредно.

**Упражнение для глаз**

– А здесь нас ждёт что-то интересное.

– Что вы видите? (Сахар, воду, ложку, ягоды, стакан)

– Если в кипяченую воду добавить немного ягод и сахара, получится полезный напиток – «Морс». Перед употреблением морс охлаждают. Особенно полезны морсы из клюквы, брусники. Они содержат много витаминов и прекрасно утоляют жажду.

– А ещё из воды и ягод можно приготовить замечательный напиток …

Фрукты, ягоды сварились,

    Вкусно елись, сладко пились. (Компот)

– Ну, вы просто знатоки. Тогда отгадайте название ещё одного вкусного и питательного напитка.

Дяденька смеётся,

На нём шубонька трясётся. (Кисель)

– Не устали на выставке?

– Тогда пойдём и будем пробовать дальше?

Он бывает всех цветов,

В нём витаминов куча.

Я пить его всегда готов,

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный,

И на вкус и цвет приятный.

 Чтоб здоровым стать ты смог,

 Пей скорей фруктовый … (сок)

– Сок не только вкусный и полезный напиток, но он ещё может быть и замечательным лекарством.

– Из этих овощей можно приготовить сок для борьбы с хворями да болезнями.

\* Сок редьки с мёдом – помогает от кашля.

 \* Сок лука с растительным маслом – от насморка.

\* Сок капусты – снимает боль от ожога или нарыва.

- Оно течёт – но не вода.

  Оно, как снег, бело всегда,

  На вкус узнать его легко,

  Ведь это в крынке … (молоко)

 -Все сюда сейчас спешите

  И друзей с собой ведите!

   Всех гостей мы угощаем

   Ароматным, крепким … (чаем)

Воспитатель приглашает детей за стол, предлагает выпить понравившиеся напитки.