**Конспект "Овощи и фрукты-полезные продукты"**

**Воспитатель : Клячина М.А.**

***Цель:*** формировать у детей младшего возраста потребность к здоровому образу жизни.

    ***Задачи:***

*Образовательные:*

  - познакомить детей с понятием «витамины», их ролью в жизни человека;

  - закреплять понятия «овощи», «фрукты», о пользе их употребления.

*Развивающие:*

  - развивать творческие способности детей, умение работать сообща,       согласовывая свои действия;

  -развитие активности, внимания;

  -развиие мелкой моторики.

*Воспитательные:*

   воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

     ***Предварительная работа:***

     Загадывание загадок об овощах и фруктах, рассматривание иллюстраций с их изображением. Раскрашивание овощей и фруктов. Д/игра «Полезные продукты».

***Оборудование и дидактический материал:***

   - иллюстрации с изображением овощей и фруктов;

   - макеты продуктов питания;

   -   кукла Витаминка.

***Методические приемы:***

 Рассматривание, игры, беседа, показ, объяснения, наглядность.

***Использование современных образовательных технологий:***

*Словотворчество;*

*здоровьесберегающие технологии;*

*игровые*

***Ход непрерывной образовательной деятельности:***

*Часть 1-организационная:*

Чтение воспитателем стихотворения «Витамины».

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

- Ребята, как выдумаете, о чём мы с вами будем разговаривать? (Ответы детей).

*Часть 2-основная:*

- Правильно, мы поговорим о витаминах. Посмотрите, кто пришёл к нам в гости. Это героиня сказки - Медуница. Сегодня она нам расскажет о витаминах и продуктах, в которых они содержатся.

- Скажите, пожалуйста, какие вы знаете фрукты?

- Какие овощи вы знаете?

-Ребята, давайте почитаем нашей гостье стихотворения об овощах .Чтение детьми стихотворений об овощах.

1) В огороде огуречик,

Как ленивый человечек,

Целый день на грядке спит

И зевает, и храпит.

С боку на бок повернётся,

Кто проходит, тот смеётся:

2) А у нас взошёл горох,

Маша восклицала: "Ох!

Его надо поливать!

Травку с корнем вырывать!

Поухаживать за ним,

А потом его съедим! "

3) Раз на грядке кабачок

Отлежал себе бочок.

И запел: "Хозяйка!

Ты меня снимай-ка.

Эту песенку я спел,

Потому что я поспел! "

4) Белая и хрусткая,

Зовут меня капусткою.

Вкусная, полезная –

Прогоню болезни я.

Педагог: «Какие вы молодцы, ребята».

Педагог: Дети, посмотрите, к нам в гости еще кто – то пришел, хотите посмотреть? Присаживайтесь на стульчики и будем смотреть.

(на ширме появляется кукла Витаминка.)

Витаминка: Дети, вы знаете, кто я? Я Витаминка! Скажите, а зачем всем людям нужны витамины? Правильно, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать. У меня есть сестренки – витаминки, только их нельзя увидеть, они живут в разных полезных продуктах, вы хотите с ними познакомиться? Тогда отправляйтесь в нашу страну Витаминов и там с ними познакомитесь. Счастливого вам пути!

Педагог: дети, хотите отправиться путешествовать? Тогда я вам предлагаю поиграть со мной.

Физ.минутка:

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

(Подскоки на правой ноге.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

(Подскоки на левой ноге.)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим.

(Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.

(Прыжки на месте на обеих ногах.)

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем.

Педагог: ну вот, мы и пришли с вами. Посмотрите, что вы видите на доске?

(на доске рисунки лимона, апельсина, капусты)

Педагог: в этих фруктах и овощах много витаминов, которые защищают нас от болезней, если мы будем их кушать, то никакая простуда нам не страшна.

Педагог: пойдемте дальше: что вы видите на столе?

(на столе стоят гречка, черный хлеб, фасоль, горох)

Правильно вы назвали эти продукты. В них тоже живут витамины. Если мы их будем есть. То у нас будет здоровое сердце, и мы будем очень умными.

Ой, посмотрите, кто – то перемешал фасоль, красную высыпал в тарелки с белой фасолью. Давайте, ее переберем, половина детей будет выбирать красную фасоль, а другая половина – белую.

(проводится игра «Перебери фасоль»)

Педагог: Молодцы, справились с работой.

 Витамины - ценные вещества,

 Без них мы никуда.

 Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

 Нужно с витаминами дружить.

Педагог: пора нам идти дальше по стране Витаминов. А что вы видите здесь?

(на столе лежит морковь, помидор, свекла, перец)

Педагог: если вы, детки, будете кушать эти продукты, то у вас будет гладкая кожа, вы будете хорошо видеть и слышать, у вас будут здоровые зубки.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто морковь жует сырую, или сок морковный пьет!

Мы много с вами сегодня узнали, а сейчас я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо - дерево Здоровья. Вот это дерево, вам надо выбрать на столе карточки с полезными продуктами, в которых есть витамины, и повесить их на дерево.

(дети выбирают карточки, по ходу игры педагог спрашивает, почему ребенок выбрал ту или иную карточку) .

Педагог: дети, а почему вы не выбрали конфеты, пирожное, леденцы? Правильно, потому что в них нет витаминов, их есть можно, но понемногу.

*Часть 3-заключительная:*

Ну, вот и закончилось наше путешествие. Пора домой.

(звучит музыка).

(на ширме появляется кукла Витаминка)

Витаминка: дети, вам понравилось в стране Витаминов? Я вам хочу подарить на память очень полезный продукт, ягоду клюкву. В ней много разных витаминов. Кушайте на здоровье!

Педагог: дети, давайте скажем спасибо Витаминке, и до свидания!