Конспект занятия по ЗОЖ

Тема:

«ВИТАМИННЫЙ ДОМИК»

2 младшая группа

Воспитатель:

Довга Анна Александровна

2022г.

**Образовательная область:** познавательное развитие

**Вид деятельности:** занятие

**Возрастная группа:** младшая

**Цель:** продолжать воспитывать потребность быть здоровым

**Задачи:**

**Образовательные:**

познакомить с понятиями «витамины» и продуктами в которых они находятся.

рассказать о значении витаминов для здоровья и хорошего настроения , обобщить и закрепить понятия «овощи» и «фрукты».

**Развивающие:**

формировать у детей осознанное отношение к своей жизни, своему здоровью.

**Воспитательные:**

побуждать детей употреблять в пищу всё то, что полезно для здоровья,

воспитывать у детей такие качества как вежливость, дисциплинированность.

**Интеграция образовательных областей:**

Познавательное развитие.

Развитие речи.

Социально-коммуникативное развитие.

Словарная работа

**Методы обучения:**

Словесные (рассказ, беседа)

Наглядные (показ иллюстраций, мультимедийная презентация)

**Приёмы:** аутотренинг, слушание музыкальных произведений, вопросы и ответы, беседа, демонстрация книг, рассматривание, рассказы детей.

**Предварительная работа:**

беседа о здоровой пище,

чтение художественной литературы

дидактические, сюжетно-ролевые игры

Материалы:

подборка литературы;

тематические иллюстрации.

Оборудование:

медиапроектор;

презентация.

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребята сегодня я вам открою один очень важный секрет. Мы отправимся в гости к витаминам.

Витамины – это очень маленькие вещества , настолько маленькие, что мы их видеть не можем , но самое главное то, что в витаминах содержится сила и здоровье . Витамины живут в витаминном доме. Давайте попробуем их найти. Вы согласны?(ответы детей)

Воспитатель: Давайте вспомним с вами стихотворение «овощи».

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла.

Воспитатель вынимает из корзины овощи. Дети повторяют за воспитателем название овощей: картошка, капуста, морковь, горох, петрушка, свекла).

Воспитатель: Ребята, а как, вы думаете, можно назвать одним словом эти продукты?(ответы детей)

Воспитатель: Правильно, овощи.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете какой овощ самый полезный и вкусный? Максим, как ты думаешь? А ты Соня? Скажи,Василиса, какой овощ самый вкусный и полезный

(ответы детей)

Воспитатель: Я думаю что все овощи очень полезны для здоровья, потому что в них содержится витамины .

Чтобы быть здоровым дары бери садовые.

Тот, кто много ест морковки, станет сильным крепким, ловким.

Кто капусту дети любит

Тот всегда здоровым будет.

Воспитатель: Хозяйка решила сделать витаминный «Салат». Давайте ей поможем.

Пальчиковая игра «Салат».

«Мы морковку чистим, чистим

Мы морковку трём, трём.

(Скользящие движения ладонью о ладонь).

Сахарком её посыплем

(Показывают как «посыпают сахаром», собирая пальцы правой руки вместе).

И сметаною польём.

(«Поливают сметаною», складывая пальцы в кулак)

Вот такой у нас салат ,

витаминами богат".

(Вытягивают руки вперёд.

Гладят живот).

Воспитатель: Вот мы и нашли витамины, которые живут в витаминном доме- это овощи. Давайте скажем все вместе. (ответы детей)

Воспитатель: Хозяйка с базара принесла не только овощи, но ещё и фрукты. Она сварила вкусный полезный компот. А какие же фрукты купила хозяйка. Вы хотите узнать?

Воспитатель: Давайте соберём картинки , которые у вас на столе. (Дети собирают картинки с изображением фруктов разрезанные пополам).

Воспитатель: Давайте, посмотрим, какие же фрукты положила хозяйка в компот. Во время называния фруктов, руки поднимают, те ребята, у которых из картинок получился названный фрукт.

Воспитатель: Из фруктов делают полезные компоты, варенье, соки. Соки бывают разные.

(Показывает коробки из-под разных соков).

Воспитатель: Ребята, а если положить все фрукты вместе ,то какой сок получится?(ответы детей)

Воспитатель: Правильно, фруктовый . Будет строен и высок тот, кто пьёт фруктовый сок. Вот мы с вами и нашли ещё одни витамины – это фрукты

Воспитатель: Ешьте дети витамины каждый день и круглый год и тогда простуда злая стороной вас обойдёт. Витаминов очень много они полезны и нужны для взрослых и детей, для их здоровья, не зря говорят:

Здоровье дороже золота.

Здоровье ни за какие деньги не купишь.

Чтобы вы были крепкими ,здоровыми и не болели хозяйка приготовила для вас фруктовый сок.

(Дети угощаются соком).