Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колосок»

Конспект НОД в младшей разновозрастной группе

«Наши друзья-витамины»

Разработчик: Ткаченко Н.В.

С.Лебяжье

Цель: формировать у детей представления о зависимости здоровья от физической активности и правильного питания.

Задачи:

1.Создать условия для закрепления представлений о зависимости здоровья от физических упражнений и правильного, здорового питания.

2.Сохранять и укреплять физическое здоровье детей.

3.Развивать речь детей, расширять словарный запас.

4.Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: игрушка заяц, муляжи овощей и фруктов, коробочка из под киндер-сюрприза, в которой находится лук, карточки с разными продуктами.

Ход НОД:

 1.Вводная часть

*Входит воспитатель, одетый в белый халат, шапочку с чемоданчиком в руках.*

**Неболейкина:** -Здравствуйте, ребята! Я доктор  Неболейкина. И пришла я к вам сегодня не просто так. Посмотреть, все ли вы здоровы? Сейчас посмотрю, откройте ротики.

*Слышитсяплачь.***Неболейкина: -**Ой, ребята, кто-то плачет, пойду- посмотрю. (Входит с зайцем на руке). Ребята, да это же заяц плакал. Что с тобой, зайка, зайка-попрыгайка?

**Заяц**: - Здравствуйте, девочки. Здравствуйте, мальчики. (Дети здороваются).  
Зубки у меня болят,   
Глазки плохо видят,   
Ножки у меня не ходят,   
Силушки уходят.

**Неболейкина: -**Зайка, да ты наверно витамины не ел.  
**Заяц***: -*Витамины – это что? Где я их возьму?

**Неболейкина: -**Сегодня я вам открою один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. А вы знаете, что такое витамины?

Витамины – это вещества, в которых содержится сила и здоровье для организма. Они очень маленькие, поэтому видеть мы их не можем. Хотите познакомиться с ними?

**Неболейкина:** - Тогда, давайте мы с вами поедем в страну «витаминную» и возьмем с собой зайку. А на чем мы можем поехать? (Ответы детей).  
Страна «витаминная» далеко, и поэтому мы поедем на поезде.   
Я – паровоз, а вы – вагончики. Все прицепились? Поезд отправляется.

**Под музыку едут. Остановились.**  
2.Основная часть

**Заяц**: - Ой, мы куда-то приехали.   
**Неболейкина: -**Не бойся, зайчик. Я сейчас все расскажу.  
Оказывается, у витаминов есть свои домики, где они живут. А ещё они очень любят играть в прятки. Вот и сегодня они спрятались от нас, ребята. Чтобы их найти, нужно отгадать загадки.

**Выносит корзину**

1.Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

 Как же быть без хруста

 Если я... (Капуста)

2.Любопытный красный нос

По  макушку в землю врос,

Лишь торчат на грядке

Зеленые пятки. (Морковь)

3.Золотая голова

Велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка.(Тыква)

5.Растут на грядке

Зелёные ветки,

А на них

Красные детки. (Помидор)

**Неболейкина: -**Молодцы, правильно угадали! А еще у меня для вас есть коробочка с сюрпризом.

Показывает коробочку с дырочками и предлагает детям понюхать и угадать, какой овощ лежит в этой коробочке.

(Коробочка из под киндер-сюрприза, в которой находится лук).

**Игра «Угадай по запаху»**

**Дети нюхают и определяют по запаху овощ, который там находится – лук!**

**Неболейкина:** -Одним словом что это? (Овощи и фрукты) Правильно, овощи и фрукты. Именно в них прячутся витамины.

-Кто знает, где растут овощи? (В огороде)

Давайте и мы свами немного потрудимся и посадим свой огород.

**Физкультминутка.**

Очень дружный мы народ

И сажаем огород. (Идут по кругу)

Взяли несколько лопат,

Стали землю мы копать. (Наклоны, копают воображаемыми лопатами)

Взяли грабли, разрыхлили,

Грядочку вот здесь разбили. (Приседания, делают грядку)

Просим нас не отвлекать-

Надо грядку засевать.                     (Грозят пальцем)

Каждый взял пакет семян

И сажает в землю сам. (Насыпают семена)

Осторожно загребаем

И водичкой поливаем.                     (Загребают, поливают)

Вот весёлый огород,

Что в нём только не растёт!            (Показывают руками на грядку)

**Неболейкина:** - Вот все овощи мы и посадили на огороде. Овощи то наши выросли, да взяли и перемешались. Помогите-ка мне их собрать, ребята. Шишки в одну корзинку, а овощи в другую.

**Проводится игра «Собери урожай»**

**Неболейкина:** - Молодцы, весь урожай собрали. Ребята, как вы думаете, что зайчик любит больше всего? Правильно, морковку! Давайте мы сейчас приготовим для нашего зайки «Морковный» салат.  
**Пальчиковая игра «Салат из моркови»**  
«Мы морковку чистим, чистим (Дети стоя выполняют пальчиковую игру.)  
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)  
Дружно все перемешаем

И Зайчишку угощаем!

Вот такой у нас салат, (Вытягивают руки вперёд.)  
витаминами богат".   
Вкусный и полезный. (Гладят живот) Угощайся зайчик.  
**Неболейкина: -**А теперь ,ребята, пойдёмте дальше. Витамины А,В,С живут не только в овощах, но и в других полезных продуктах. Хотите узнать, в каких именно продуктах живут эти витамины?

1.“Витамин А – “витамин роста”

Расскажу вам не тая,

Как полезен я друзья!

В тыкве, персике, в салате,

Съешь меня и подрастешь

Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок!

2.Витамин В  
Рыба, хлеб, яйцо и сыр

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи-

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

3. Витамин «С»

Землянику ты сорвешь-

В ягодке меня найдешь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и луке,

Я в фасоли и картошке

В помидоре и в горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

**Неболейкина:** -Ребята, и ты зайчик, теперь вы знаете названия витаминов и в каких продуктах они живут. Я предлагаю вам вырастить витаминное чудо-дерево. На этом чудо-дереве будут расти только те продукты, которые полезны и в которых много витаминов.  
(На столе карточки с разными продуктами, дети выбирают карточки с полезными продуктами и наклеивают на дерево).   
**Проводится игра «Витаминное дерево»**

**Неболейкина: -**Почему на дереве выросла морковка? ( Полезна для глаз). Чем полезно молоко? Чем полезен лук? (Витамин С, чтобы не болеть). Почему надо есть свеклу? Почему на дереве яйца?  
**Доктор Витамин.-Молодцы, ребята. Такое чудо-дерево витаминное вырастили!**  Вот теперь мы все знаем, что овощи - полезные продукты! Растут они…(где?) Дети: на грядках. И чего в них много?

Дети: -Витаминов.

Заключительная часть

**Неболейкина:** -Зайчик, ты теперь понял, где содержатся витамины? Правильно, в овощах, фруктах и других полезных продуктах! И тебе Зайчик, и вам ребята, их обязательно надо кушать – тогда вы будете сильными и здоровыми, и никогда не будете болеть!

**Заяц:** - Спасибо вам , ребята!