**Конспект НОД**

**по основам здорового образа жизни на тему:**

**« Таблетки растут на ветке,**

**Таблетки растут на грядке»**

**Воспитатель:** Развозжаева Е.Н.

**МДОУ «Детский сад «Сказка» п. Тургеневский»**

**2010г.**

**Программное содержание:**

1.Познакомить детей с понятием «витамины». Дать знания о том, что нехватка витаминов приводит к болезням, плохому настроению. Продолжать учить различать и называть фрукты и овощи. Рассказать об их значении для здоровья человека.

2.Продолжать учить детей согласовывать слова в предложении; образовывать прилагательные от существительных (яблоко- яблочный, огурец- огуречный, морковь- морковный и т.д.), закреплять правильное произношение гласных и согласных звуков.

3.Развивать логическое мышление, внимание.

4.Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Подвести детей к пониманию того, что правильное питание влияет на здоровье человека.

**Словарная работа:**

витамины, название фруктов, овощей, соков: апельсиновый, яблочный, грушевый, огуречный, томатный ит.д.

**Предварительная работа:**

беседы о здоровье, здоровом питание; рассматривание альбомов «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», заучивание стихов, пальчиковая гимнастика, загадывание загадок.

**Материал:**

корзина с фруктами : яблоко, груша, апельсин, лимон банан. Овощи: огурец, помидор, морковь, свёкла, капуста, лук. Салфетка, мольберт, плакат «Витамины», игра: «Составь целое из частей».

**Ход занятия:**

Дети входят в группу, встают на паласе полукругом. Обращаю внимание детей на то, как много гостей у нас сегодня.

Воспитатель: Посмотрите, какие красивые, добрые у нас сегодня гости. А у вас сегодня хорошее настроение? Давайте подарим своё хорошее настроение нашим гостям: улыбнёмся им от души и у всех гостей тоже будет хорошее настроение. Вот так молодцы. А сейчас проходите, садитесь на стульчики. (дети рассаживаются).

Много у нас гостей сегодня, но одного не хватает. Отгадайте мою загадку, и вы узнаете, кого мы ждём.

Смешной человек на крыше живёт,

Варенье он любит, конфеты и мёд.

Кто же это?

Дети: Карлсон.

В: Правильно, это Карлсон. Давайте послушаем, не жужжит ли его пропеллер, как он должен жужжать?

Д: Ж-ж

В: Послушаем – нет не жужжит (раздаётся стук в дверь) кто то пришёл( открываю дверь входит грустный Карлесон). Здравствуй Карлесон. Проходи .Ребята поздоровайтесь.

Что случилось, дорогой друг? Почему ты такой грустный?

К: О-хо-хо! Что –то я заболел.

В: Проходи, пожалуйста, присаживайся. А что у тебя болит?

К: Всё- всё. Я даже летать не могу, и на сладости и вкусности и не смотрю!

В: Надо тебя лечиться.

К: Надо, очень надо! Скорее сбегайте в аптеку и купите мне много- много всяких таблеток.

В: А от чего же тебе нужны таблетки?

К: От всего: от горла, от уха, от руки, от ноги, от живота, от спины и много ещё разных.

В: Да-а-а, Карлсон, болезней у тебя много. Но разве ты не знаешь: столько таблеток пить нельзя? Я знаю чем ты заболел. Ты слишком много ешь сладостей и разных вкусностей. Но во всём знать меру. Конфеты, варенье, мёд, печенье- это не полезные продукты, их нужно есть с осторожностью. А ты кроме этого ничего не ешь. Ребята, можно так питаться? Что нужно кушать? Когда весь организм болит – значит он слаб и для выздоровления обязательно нужны таблетки, только не те, которые продаются в аптеках, а те, которые растут на ветках и на грядках! Эти таблетки намного полезнее.

К: Что же это за таблетки такие?

(вношу корзину с овощами и фруктами)

К: Да какие же это таблетки?

В: В твоём организме мало витаминов, поэтому у тебя всё болит, а во всех овощах и фруктах их много.

К: А что такое витамины?

В: Витамины- это такие вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пищи недостаток витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным как ты сейчас.

Витамины бывают разные: А В С. И ещё много других. Посмотрите на плакат (рассматривание плаката).

Во всех фруктах и овощах много витаминов, они необходимы нам для здоровья.

Давайте посмотрим, что лежит в нашей корзине и разложим на два подноса, фрукты положим на жёлтый поднос, а овощи на синий (проводится игра «Разложи по подносам», поочерёдно достаём фрукты и овощи, называем их и раскладываем по подносам), а малыши сложат разрезанные картинки, и мы узнаем, что у них получиться (дети выполняют задание).

Молодцы справились с заданием. А сейчас давайте расскажем стихи про фрукты и овощи.

(Дети рассказывают стихи)

А сейчас поиграем в игру «Апельсин»

Ты Карлсон будешь волком, вот тебе кукла.

Мы делили апельсин

Много нас, а он один,

Эта долька для ежа,

Эта долька для стрижа,

Эта долька для утят,

Эта долька для катят,

Эта долька для бобра,

А для волка кожура!

Он сердит на нас, беда,

Ну-ка прячься кто куда!

А теперь все садимся на стульчики.

В: Свежие фрукты и овощи можно есть каждый день, только нужно знать очень важное правило! Какое дети? ( все фрукты и овощи нужно мыть перед едой). Молодцы, правильно. Эти фрукты и овощи я перед занятием уже помыла.

К: Вот и хорошо! Я их сейчас съем!

В: Ну, какой ты торопыга! Дети, что Карлсон ещё забыл сделать?

Д: Вымать руки.

В: Никогда не забывай- руки мыть перед едой.

Запомнил дружок?

К: Да!

В: Давайте вымоем руки (проводится ритмическая гимнастика)

Моем руки с мылом чисто,

Воду лишнюю стряхнём

Полотенцем вытрем сухо,

Дружно фрукты есть пойдём.

В: Теперь наши руки чистые и мы будем есть фрукты и овощи.

А какие они бывают на вкус? ( кислые, сладкие, горькие). Я буду вам называть фрукты или овощи, а вы скажите и покажите мимикой какие они на вкус. Лимон- кислый, банан- сладкий, морковь- сладкая, лук –горький. Вот мы и поели фрукты и овощи.

Карлсон, тебе понравилось эта игра, ты выздоровел?

К: Да, спасибо вам. Вы меня спасли! Я полечу к своему другу Малышу и всё ему расскажу про витамины!

Д: Мы хотим тебя угостить витаминами, ешь на здоровье и не болей. До свидания, Карлсон!

(Карлсон благодарит детей и уходит).

В: Дети, а что можно сделать и фруктов?

Д: Варенье, компот, сок.

В: Да, из фруктов и овощей делают различные соки, давайте подойдём к мольберту. Посмотрите, здесь на карточках, нарисованы фрукты и овощи. Сейчас мы поиграем в игру «Назови сок»

Апельсин - апельсиновый

Яблоко - яблочный

Груша - грушевый

Лимон - лимонный

Огурец - огуречный

Помидор - томатный

Морковь – морковный.

А теперь я вам предлагаю справить именины витаминам( проводится хороводная игра)

Вот и подошло к концу наше занятие, вам понравилось? Кто приходил к нам в гости?

Чем мы его угощали? Почему? Чего же много в овощах и фруктах?

Д:Витаминов.

В:Все работали хорошо, были активны, внимательны. Сегодня у нас на полдник будет сок.

А сейчас занятие окончено, можете идти играть.