

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

Программные задачи:

1. Познакомить детей с понятием «витамины», с тем, какую пользу они приносят людям. Учить детей различать витаминосодержащие продукты.
2. Развивать внимание, мышление, воображение; активный и пассивный словарь, мелкую моторику пальцев.
3. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Место проведения: Групповое помещение.

Предварительная работа: Загадывание загадок о овощах и фруктах, рассматривание иллюстраций с их изображением. Раскрашивание овощей и фруктов. Дидактические игры «Найди полезный продукт», «Разложи правильно».

Демонстрационный материал: Кукла «Витаминка», мультимедийная установка; гречка, горох, фасоль, черный хлеб. Дидактическая игра «Найди полезный продукт», дерево «Здоровья», ширма для кукольного театра.

Предполагаемый результат: Дети имеют представление о здоровом образе жизни, о его зависимости от правильного питания.

Ход

Дети играют в свободные игры. Воспитатель выставляет ширму.

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

На ширме появляется кукла Витаминка.

Витаминка: Здравствуйте, ребята! Вы знаете, кто я?

Ответы детей.

Витаминка: Я - Витаминка! Скажите, а зачем всем людям нужны витамины?

Ответы детей.

Витаминка: 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?

Ответы детей.

Витаминка: Тогда отправляйтесь в нашу страну Витаминов и там с ними познакомьтесь. Счастливого вам пути!

Воспитатель: Дети, хотите отправиться путешествовать?

Ответы детей.

Воспитатель: Тогда я вам предлагаю полететь, а полетим мы с вами на пушистых облаках. Разбирайте облака и полетели!

Звучит музыка, дети кружатся.

Воспитатель: Ну вот, мы и прилетели. Посмотрите, что мы видим?

На интерактивной доске изображения лимона, апельсина, капусты.

Ответы детей.

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

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Пойдемте дальше: что вы видите на столе?

Ответы детей.

На столе стоят гречка, черный хлеб, фасоль, горох.

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

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам!

На интерактивной доске изображение тарелки с кашей, черного хлеба.

Воспитатель: Ой, посмотрите, кто – то перемешал фасоль, красную высыпал в тарелки с белой фасолью. Давайте, ее переберем.

Игра «Перебери фасоль»

Воспитатель: Молодцы, справились с работой, а сейчас давайте отдохнем.

Физкультминутка

Будешь кушать витамины.

Будешь очень, очень сильным - *показывают силу.*

Будешь бегать далеко – *бег на месте,*

Будешь прыгать высоко – *прыжки на двух ногах.*

Будут ножки танцевать – *выставляют ногу на носок.*

И усталости не знать!

Воспитатель: Пора нам идти дальше по стране Витаминов. Ребята, а что вы видите здесь?

На интерактивной доске изображения моркови, помидора, свеклы, перца.

Ответы детей.

Воспитатель: 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!

Воспитатель: 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 воспитатель спрашивает, почему ребенок выбрал ту или иную карточку .

Воспитатель: Дети, а почему вы не выбрали конфеты, пирожное, леденцы?
Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, потому что в них нет витаминов, их есть можно, но понемногу.

Воспитатель: Ну, вот и закончилось наше путешествие. Пора домой, заводите моторы, полетели!

Звучит музыка, дети кружаться.

Воспитатель: Ребята, вам понравилось наше путешествие?

Ответы детей.

На ширме появляется кукла Витаминка

Витаминка: Ребята, вам понравилось в стране Витаминов?

Ответы детей.

Витаминка: Я вам хочу подарить на память очень полезный продукт, ягоду клюкву. В ней много разных витаминов. Кушайте на здоровье!

Воспитатель: Ребята, давайте скажем «спасибо» Витаминке, и до свидания!

Дети благодарят Витаминку и прощаются.

Воспитатель: Вот закончилось наше путешествие. Ребята, вы были смелыми и дружными . Какие вы молодцы.