

## Конспект ОД по здоровому образу жизни дошкольников II младшей группы «Витамины укрепляют организм»

*Подготовила воспитатель Неклюдова А.А.*

### Цели:

- познакомить детей с понятием «витамины»;
- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

1. - Ребята, сегодня к нам в гости пришёл мальчик Ваня Заболейкин. Познакомьтесь с ним, ребята, поздоровайтесь! (дети знакомятся с театральной куклой).

- Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя такая странная – Заболейкин.

- А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится всё время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришёл, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денёк опять приду и опять заболею...

- Ну, Ванечка, что-то непонятное с тобой творится. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

- Ребята, а вы любите болеть? (Нет!)

- Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет: если хочешь быть весёлым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддавайся никаким болезням – каждый день принимай витамины.

2. - А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.

- Садись, Ванечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным...

Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины? В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям

основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источники жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Так как и у вас, у витаминов есть свои имена. Давайте с ними познакомимся поближе. Их принято обозначать буквами: А,В,С,D,РР,Е,К.

3. У витаминов есть свои домики, где они живут. А еще витамины любят играть в пятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. И нам придется их поискать. Вы согласны искать витамины?

Тогда полный вперед. Но не так-то просто их найти. Для этого нам придется потрудиться. Сейчас мы будем сажать огород.

Игра - имитация

Очень дружный мы народ, (Дети становятся в круг).

И сажаем огород.

Взяли несколько лопат, (Копают землю воображаемыми

Стали землю мы копать. лопатами).

Взяли грабли, разрыхлили, (Рыхлят землю, делают грядку

Грядочку вот здесь разбили. воображаемыми граблями).

Просим нас не отвлекать - (Грозят пальцем).

Надо грядку засеять.

Каждый взял пакет семян (Сыпят семена в грядку).

И кидает в землю сам.

Осторожно загребаем (Загребают, поливают).

И водичкой поливаем.

Вот веселый огород, (Показывают руками на грядку),

Что здесь только не растет!

А теперь, друг, не зевай, (Собирают урожай в корзинку).

Собирай-ка урожай!

Теперь отправляемся в сад.

- Кто был в саду? Что растет в саду?

Наш сад

Прекрасен наш осенний сад.

В нем слива есть и виноград.

На ветках, как игрушки,

И яблоки. И груши.

И как фонарики, горят

Айва и слива, и гранат.

А к ночи веет холодок,  
И желтый лист шуршит у ног.  
Плоды мы утром соберем  
И всех соседей созовем,  
И солнышку помашем.  
«Спасибо, осень!» - скажем.