**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ЦРР Д с- №32»**

**Непосредственно образовательная деятельность**

**по познавательно – исследовательской деятельности**

**«Витаминчики в продуктах»**

Автор: Коник В.В.

1 квалификационная категория

**Программное содержание:** учить детей бережно относиться к своему здоровью. Продолжать знакомить с правилами питания. Закрепить знания о полезных продуктах, формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.

Продолжать совершенствовать диалогическую речь. Учить отвечать на вопросы воспитателя полным предложением. Упражнять в словообразовании (от существительного образуем прилагательное). Отрабатывать интонационную выразительность речи.

Воспитывать навыки здорового образа жизни.

**Словарь:** полезный продукт, мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи, фрукты, правила питания, витамины А, В, С.

**Предшествующая работа:** рассматривание картинок «Продукты питания» (серия «Мир человека»), чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», беседа о правильном питании, разгадывание загадок и кроссвордов по темам: «Овощи», «Фрукты»; заучивание стихотворения А.Алексеева «Витаминная родня»; проведение дидактических игр: «Что разрушает здоровье, что укрепляет», «Светофор здоровья»; индивидуальная работа с детьми по разучиванию ролей «Витаминов А, В, С», «корреспондента».

**Оборудование:** театральная ширма, картинки с различными продуктами, овощами, фруктами, указка, кукла «Доктор Неболейка», маски-шапочки «Витамины А, В, С», игрушечный микрофон, набор муляжей, атрибутов продуктов питания для витрины «супермаркета», поднос с коробочками сока для детей.

**Подготовка воспитателя:** написала конспект занятия, подобрала речевой, игровой материал, оздоровительное упражнение, физминутку, музыкальное сопровождение, продумала методы и приемы проведения занятия, изготовила атрибуты для занятия.

**Организация и методика проведения занятия:**

Для занятия в одной части зала стоит ширма для кукольного театра, оформленная витрина супермаркета, наборное полотно с карточками А, В, С (витамины), доска с картинками различных продуктов, стулья для детей, в другой части зала подготовлены 2 куба (зеленый и красный) для игры «Светофор здоровья».

(Предусмотрено место для двигательной активности).

**Воспитатель:** Ребята, я приветствую вас в клубе «Здоровячки». Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Вы уже знаете, что для поддержания хорошего здоровья питаться нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите группы картинок и скажите: как можно назвать продукты одним словом?

*(Воспитатель указкой показывает продукты, дети обобщают).* **Дети:** Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.

**Воспитатель:** Я предлагаю подойти к стульям и поиграть в игру «Сядет тот, кто полезный продукт назовет».

*(Дети называют полезные продукты и садятся на стулья).* **Дети:** Полезные продукты - овощи, фрукты, молоко, сыр, масло, мясо и т.д.

*(На ширме под музыку появляется кукла* - *доктор Неболейка.)* **Неболейка:** Здравствуйте ребята!

Я доктор Неболейка

Был у вас уже не раз! Сегодня я хочу вас познакомить с правилами питания.

Все едят: и зверь, и птица, От зайчат и до котят. Все на свете есть хотят. С хрустом конь жует овес, Кость грызет дворовый пес, Воробьи зерно клюют Там, где только достают. Утром завтракает Слон Обожает фрукты он. Бурый Мишка лижет мед, В парке завтракает крот, И ребята малыши Тоже кушать все должны! Чтоб расти и развиваться Нужно правильно питаться.

А теперь запоминайте правила:

Правило № 1: «Не торопиться во время еды, хорошо пережевывать пищу».

Правило № 2: «Не переедать».

Правило № 3: «Садиться есть в одно и то же время».

**Воспитатель:** Ребята, какие правила вы запомнили, давайте повторим.

*(Дети повторяют правила).*

- Уважаемый доктор Неболейка! Послушайте, какие пословицы знают наши дети. **Дети:** «Когда я ем, я глух и нем»,

«Когда я кушаю, я никого не слушаю»,

«Сладостей много, а здоровье одно». **Воспитатель:** Дети и ребусы сейчас разгадают

*(показывает картинку с ребусами, а дети отгадывают)*

«С грязными руками за стол не садись» «По яблоку в день и доктор не нужен!»

**Неболейка:** Молодцы! Будьте здоровы, не болейте! До свидания.

*(Уходит).*

**Воспитатель:** А сейчас поиграем в игру «Садоводы-огородники». Посадим на участке деревца.

*(Проводится оздоровительное упражнение для осанки «Деревце». Дети вместе с воспитателем встают в круг. Ноги поставить вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, держать их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Через 15- 20 сек. опускаем руки и расслабляемся).*

- Ребята, посмотрите, сколько в нашем саду выросло фруктов, а на огороде овощей. Будем готовить сок.

*(Воспитатель раздает детям карточки с овощами и фруктами)* Дети: Из сливы я приготовлю сливовый сок.

Я приготовлю сок из яблока. Он называется яблочный и т.д. **Воспитатель:** А теперь дружно поделим апельсин!

 (физминутка «Апельсин»)

Мы делили апельсин

Много нас, а он один

Эта долька для котят,

Эта долька для утят,

Эта долька для ежа,

Эта долька для чижа,

Эта долька для бобра

А для волка кожура!

Он сердит на нас беда ...

Разбегайся кто куда!

*(Дети под музыку бегают врассыпную по залу, после физминутки садятся на стулья).*

**Воспитатель:** У нас в гостях корреспондент газеты «Витамин». **Корреспондент:** Здравствуйте! Я хочу задать вам несколько вопросов. Как вы понимаете пословицу «Овощи - кладовая здоровья». Дети: В овощах много витаминов. Овощи вкусные и полезные. Овощи помогают не болеть, расти здоровыми и сильными.

**Корреспондент:** Какие вы знаете блюда из овощей? Дети: Я знаю свекольник. Я люблю винегрет, овощное рагу, солянку, овощной салат, овощную запеканку.

**Корреспондент:** Вспомните загадки об овощах. Дети: 1. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице. (Морковь)

2. Прежде чем его мы съели, Все наплакаться успели. (Лук)

3. Уродилась я на славу,

Голова была, кудрява

Кто любит щи -

Меня в них ищи. (Капуста) и др.

**Корреспондент:** Я рад, что побывал в вашем клубе, обязательно напишу о вас в газете «Витамин».

(*Под музыку входят дети «Витамины А, В, С»)*

**Воспитатель:** Оказывается слово витамин состоит из латинского слова «vita», что означает жизнь и «амин» - полезное, необходимое вещество. **Витамин А:** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше. *(Выкладывает картинки на полотно).*

**Витамин В:** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он есть в мясе, сыре, хлебе. *(Выкладывает картинки).*

**Витамин С:** Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздоравливать после болезни вам нужен я! Витамин С. Нужно есть овощи капусту, картофель, пить чай с лимоном. *(Выкладывает картинки).* **Воспитатель:** Ребята, мы уже знаем, что в овощах и фруктах содержится много витаминов. Давайте вспомним стихотворение «Витаминная родня».

Чтобы быть здоровыми

Бери дары садовые.

Витаминная родня -

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест много морковки

Станет сильным, крепким, ловким!

А кто любит, дети, лук

Вырастает быстро вдруг!

Кто капусту очень любит.

Тот всегда здоровым будет!

*(Вместе с витамином А, дети рассказывают стихотворение).* **Воспитатель:** А сейчас я предлагаю отправиться в наш супермаркет и поиграть в игру «Светофор здоровья». Послушайте правила. Мы разделимся на две команды. Одна будет покупать полезные продукты, и складывать их на зеленый куб. Другая команда будет покупать неполезные продукты, хотя многие люди считают их вкусными, и складывать покупки на красном кубе. В этой игре важно быть не только быстрыми, но и внимательными.

*(После игры воспитатель с детьми рассматривает покупки и подводит итог игре)*

**Воспитатель:** Ребята о чем мы сегодня вспомнили на встрече в клубе «Здоровячки»?

Дети: Мы вспомнили о полезных продуктах. **Воспитатель:** А что узнали нового? Дети: Мы узнали о витаминах А, В, С, новые правила питания.

**Воспитатель:** Наша встреча подходит к концу. Сегодня все ребята были активные, внимательные, любознательные, правильно отвечали, выполняли задания. Я думаю, что вы уже поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего питания, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». В заключение я хочу угостить вас соком - полезным продуктом.

**Список использованной литературы:**

1. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни для дошкольников», М. «Мозаика-Синтез», 2009.