

**Московченко Е. В.**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "СОШ - детский сад № 17"**

**г. Евпатория**

**Республика Крым**

**Конспект НОД по ознакомлению с окружающим миром на тему:  
«Витамины – это полезно».**

**Возрастная группа:** младшая группа (3-4 года).

**Цель:** формировать знания о том, что здоровье зависит от того, что мы едим.

**Программное содержание:**

1. Образовательные:
  - познакомить детей с понятием «Витамины», с тем, какую пользу они приносят людям;
  - учить детей различать витаминосодержащие продукты.
  
2. Развивающие:
  - развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
  - помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной; - закрепить знание о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания; - развивать мелкую моторику пальцев.
  
3. Воспитательные:
  - воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье

**Предварительная работа:**

загадывание загадок об овощах и фруктах; рассматривание иллюстраций с их изображением; раскрашивание овощей и фруктов; дидактические игры – «Чудесный мешочек», «Найди полезный продукт», «Что лишнее».

**Материал:**

Набор муляжей овощей, фруктов; карточки полезные-вредные продукты, чудесный мешочек, игрушка би-ба-бо Лиса.

**Ход занятия:**

Дети сидят на стульях.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята. Какое у вас настроение? (*Веселое, радостное*).

Ваши глазки готовы? (*поглаживают веки глаз*)

Да! (*смотрят в «бинокль»*)

Вы ушки готовы?

Да! (*прикладывают ладони к ушам, поглаживая их*)

Вы ручки готовы?

Да! (*хлопают в ладоши*)

Вы ножки готовы?

Да! (*поглаживают ноги, притопывают*)

А, вы, ребята, готовы?

Да! (*разводят руки в стороны и обнимают себя*)

Давайте улыбнемся друг другу и начнём наше занятие.

Раздается стук в дверь.

**Воспитатель:** Интересно, кто это? (*воспитатель возвращается из коридора с игрушкой Лиса*). Ребята, посмотрите, кто к нам пришел? (*ответы детей*) Да это же Лиса в гости к нам пришла. Здравствуй, Лисонька.

**Лиса:** Здравствуйте, ребята!

**Воспитатель:** Лисонька, а почему ты такая не веселая? И зачем ты горлышко шарфом завязала?

**Лиса:** Ох, ох. Я, кажется, заболела.

**Воспитатель:** И что же у тебя болит?

**Лиса:** Все болит – от ушей до хвоста.

**Воспитатель:** Дети, что же нам делать? Лиса наша заболела! (*ответы детей – Вызвать доктора, полечить*).

**Лиса:** А вы сходите в аптеку и купите мне много-много таблеток, и я быстро поправлюсь.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, а может быть сначала надо спросить у доктора, какие необходимы лекарства? (*ответы детей*). А ты, Лиса, скорее всего, просто не правильно питалась и поэтому ослабла и заболела. Мало ешь витаминов.

**Лиса:** А что это такое - витамины?

**Воспитатель:** Витамины живут в разных полезных продуктах - фруктах, овощах и других продуктах питания, только они такие маленькие, что их нельзя увидеть. Они нужны для того, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать.

**Лиса:** А разве есть продукты, которые полезны и которые не полезны?

**Воспитатель:** Конечно!

**Лиса:** Ребята, а вы знаете такие продукты? (*ответы детей*).

**Воспитатель:** У нас есть целый мешок витаминов, и наши ребята тебе сейчас покажут и расскажут все о витаминах.

Проводится дидактическая игра « Чудесный мешочек» - дети достают по одному фрукту или овощу, называют его, рассказывают о нем.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Ну как, Лиса, ты все запомнила? А сейчас, я предлагаю пойти в магазин, и научить Лису выбирать полезные продукты, чтобы никогда не болеть, оставаться бодрой, веселой.

Проводится дидактическая игра « Полезно, не полезно» - выбрать в магазине только те продукты, которые полезны для здоровья, а не полезные оставить в магазине.

**Лиса:** Что – то я устала, давайте немного отдохнем? (*ответы детей*)

**Воспитатель:** Полезно не только есть витамины, но и заниматься гимнастикой, физкультурой. Давайте немного разомнемся!

**Физ.минутка:**

Будешь кушать витамины,  
Будешь очень, очень сильным (*показывают силу в руках*)  
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:** Ну вот, Лисонька. Теперь ты знаешь как правильно надо питаться, чтобы быть здоровой. Ребята, а давайте напомним Лисе наши правила, что нужно ещё делать, чтобы быть здоровыми.

Ответы детей:

1. Умываться по утрам и вечерам.
2. Утром делать зарядку.
3. Кушать полезные продукты.
4. Чаще гулять на улице.
5. Соблюдать режим дня.
6. Одеваться по погоде.

**Лиса:** Спасибо, вам всем! Мне пора возвращаться домой, и теперь я буду правильно питаться, буду есть много фруктов и овощей. До свидания!

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Лисичку научили, как быть здоровой, и сами не забывайте эти правила соблюдать.