**Конспект занятия в первой младшей группе №2**

**«Витаминка учит правильно питаться»**

**Выполнила: воспитатель Енокян Э. В.**

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

**Задачи:**

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 знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.

- развивать мелкую моторику пальцев.

3. Воспитательные

- воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье.

**Интеграция образовательных областей:** «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Физическая культура», «Здоровье».

**Предварительная работа**: загадывание загадок о овощах и фруктах, рассматривание иллюстраций с их изображением овощей, фруктов, продуктов питания. Раскрашивание овощей и фруктов. Д/игра «Найди полезный продукт», «Разложи правильно».

**Материал к занятию:** кукла-рукавичка «Витаминка», рисунки овощей, фруктов (лимон, апельсин, капуста, морковь, помидор, свёкла, перец); гречка, горох, фасоль, черный хлеб. Магнитно-маркерная доска с нарисованным деревом «Здоровья», магниты, ширма для кукольного театра.

**Ход занятия:**

1. Вводная часть

В круг скорее становитесь,

крепче за руки держитесь.

Поиграть уже пора,

вы играть хотите? (Да)

Воспитатель: Дети, слышите, кто-то к нам в гости идёт? (раздаётся стук) Присаживайтесь на стульчики, а я посмотрю кто же это. (на ширме появляется кукла Витаминка.)

Витаминка: Здравствуйте, ребята. Вы знаете, кто я? Я Витаминка! Скажите, а зачем всем людям нужны витамины? (ответы детей). 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, хотите с ними познакомиться? Тогда отправимся в страну Витаминов и там с ними познакомимся.

Воспитатель: дети, хотите отправиться путешествовать? Тогда я вам предлагаю полететь, а полетим мы с вами на самолётах. Расправляем крылья и полетели!

2. Основная часть

(дети передвигаются вместе с воспитателем по группе имитируя звук самолёта)

Витаминка: ну вот, мы и прилетели. Посмотрите, что вы видите на доске?

(на доске рисунки лимона, апельсина, капусты)

Витаминка: 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: ребята, давайте возьмём эти продукты с собой.

Витаминка : полетели дальше: что вы видите на столе?

(на столе лежат картинки: гречка, черный хлеб, фасоль, горох)

Правильно вы назвали эти продукты. В них тоже живут витамины. Если мы их будем есть. То 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!

Воспитатель: давайте, и эти продукты возьмём с собой

Витаминка: пора нам лететь дальше по стране Витаминов. А что вы видите здесь?

(на столе лежит морковь, помидор, свекла, перец)

Витаминка: 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: ребята, а эти продукты возьмём с собой?

Воспитатель: Витаминка, мы так много нового и интересного узнали , столько полезных продуктов взяли с собой, но нам пора отправляться в садик

Витаминка: да, да. Полетим сейчас в садик.

Воспитатель: Вот мы и вернулись в садик. Мы так далеко летали, все устали, давайте сделаем зарядку, чтобы быть сильными и ловкими.

(проводится физ. минутка):

Будешь кушать витамины. (марш)

Будешь очень, очень сильным (руки вверх - к плечам).

Будешь бегать далеко (бег на месте),

Будешь прыгать высоко (прыжки на двух ногах).

Будут ножки танцевать (выставляют ногу на пятку).

И усталости не знать! (взмах руками вверх и опускаем руки вниз) Повторяем 2 раза

Воспитатель: Спасибо тебе, Витаминка, мы так много сегодня узнали: оказывается в продуктах есть витамины, которые помогают людям не болеть, хорошо слышать и видеть.

3. Заключительная часть

Витаминка: дети, вам понравилось в стране Витаминов

Витаминка: 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 педагог спрашивает, почему ребенок выбрал ту или иную карточку) .

Воспитатель: Дети, но я вижу здесь ещё картинки с продуктами, что же на них нарисовано? (ответы детей). А почему вы не выбрали конфеты, пирожное, леденцы? (ответы детей). Воспитатель: Витаминка, правильно ли дети говорят?

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

Витаминка: Ну вот и закончилось наше путешествие. Мне пора домой. Я вам хочу угостить вас очень полезными фруктами, яблочками. В них много разных витаминов. Кушайте на здоровье!

Воспитатель: дети, давайте скажем спасибо Витаминке, и до свидания.