**Конспект на тему "Витамины для зайки" в первой младшей группе.**

Подготовил воспитатель Бикеева Мария Александровна.

**Задачи:**

1.Познакомить детей с понятием витамины.

2.Актуализировать знания об овощах и фруктах, об их значении в питании.

3.Формировать элементарные представления о здоровом образе жизни.

4.Развивать речь, желание вступать в общение.

5.Воспитывать культуру питания и культурно-гигиенические навыки.

**Предварительная работа:** Чтение загадок и стихотворений об овощах и фруктах, игры: "Чудесный мешочек", "Сварим суп из овощей и компот из фруктов".

**Материал**: Игровой модуль «Кухня», кастрюля, ложка, муляжи овощей и фруктов, корзина, игрушка-заяц.

Ход занятия:

Воспитатель - Ребята, доброе утро!

Дети: Здравствуйте!

Гимнастика «С добрым утром!»

Воспитатель: - А теперь поздороваемся со всеми частями тела.

- С добрым утром, глазки!

Вы проснулись? (делают из кулачков «бинокль»)

С добрым утром, ручки!

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

С добрым утром, ножки!

Вы проснулись? (топают)

С добрым утром, солнышко! (поднимают руки вверх)

Воспитатель: Присаживайтесь на стульчики.

Воспитатель: - Посмотрите, кто к нам ещё пришёл в гости? (Обращает внимание детей на игрушку-зайчика).

Воспитатель: - Да это же Зайчик к нам в гости пришел. Здравствуй, Зайка!

- Здравствуйте, дети!

Воспитатель: - Мы рады,тебя видеть, правда ребята? (Да)

Воспитатель: - Поиграй с нами, мы знаем много весёлых игр и хотим предложить тебе поиграть с нами.

Мотает головой. – Нет, не хочу.

Воспитатель: - Зайка, а почему ты такой грустный? Даже играть с нами не хочешь?

- Ох, Ох, я плохо себя чувствую, кажется, заболел.

Воспитатель: - И что же у тебя болит?

- Всё тело болит.

Воспитатель: - Ребята, а вы знаете что во многом наше здоровье зависит от того как мы питаемся? Зайка, может, ты просто неправильно питался и поэтому ослаб?

- Не знаю.

Воспитатель: - Для того чтобы не болеть, нужно есть овощи и фрукты, ведь в них содержится много витаминов. Зайка ты знаешь в каких фруктах и овощах содержатся полезные витамины?

- Нет, не знаю.

Воспитатель: - Ребята, давайте расскажем зайчику, в каких продуктах много витаминов (слушает ответы детей и корректирует их).

Воспитатель: – Зайка, а теперь мы предлагаем поиграть в игру «Чудесный мешочек».

Ты вместе с детьми должен угадать и назвать овощ, который лежит в мешочке. (Показывает мешочек).

Д/и «Чудесный мешочек». (Дети достают по одному овощу и фрукту и называют его). (Отвечают на вопрос: Что это?)

Воспитатель: Что же это за витамины?

-Это что? Дети: Это помидор. Он красный.

-Это что? Дети: Капуста, она зеленая.

-Это что? Дети: Лук, он желтый, и т.д...

Воспитатель: - Молодцы, все овощи угадали. Зайка, понравилась тебе игра? (Да).

Послушай, Зайка, кроме витаминов для здоровья нужно ещё заниматься закаливанием и физическими упражнениями. Давайте выполним все вместе физминутку.

Проводится физминутка:

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: Зайка, понравилась тебе зарядка (да) Ты себя лучше чувствуешь? (не совсем хорошо).

Воспитатель: Для того, чтобы не болеть нужно ещё кушать здоровую пищу.

- Я не знаю, что это за пища.

Воспитатель: Мы сейчас тебе покажем, у нас есть фрукты и из них мы сварим компот – полезный для здоровья. А из овощей сварим суп.

Воспитатель: - Зайка, даже наши дети знают, что во всех фруктах и овощах содержатся полезные витамины. Свежие овощи и фрукты заменяют самые лучшие витамины из аптеки. Если будешь постоянно кушать их, то не будешь болеть.

Дидактическое упражнение «Выбери продукты для компота», «Выбери продукты для супа" (формировать интерес к приготовлению компота и супа).

Воспитатель: Ребята, посмотрите сколько на столе продуктов. Все они уже помыты. Выберите полезные продукты для компота и положите в кастрюлю.

(На подносе лежат овощи и фрукты, дети отпускают в кастрюлю по одному фрукту). Ставят варить компот.

Воспитатель: Хорошо. Где моя большая кастрюля? А, где моя большая ложка? Но сначала покажем Зайке, как наши пальчики умеют готовить:

Пальчиковая гимнастика:

Мы капусту рубим , рубим

Мы морковку трем, трем

Мы капусту солим, солим

Мы капусту жмем, жмем. (выполняем действия по тексту)

Воспитатель: Овощи положим в кастрюлю и поставим на плиту вариться. Но чтобы суп сварился нам, ребята, надо немножко подождать. Может поиграем? Я знаю одну интересную игру. Поиграем?

Дети: Да!

Физкультминутка(музыкальная игра) «Зайка»

Зайчик серенький сидит

(Сидим, как зайчик) И ушами шевелит,

Вот так, вот так! И ушами шевелит.

(Шевелим ушками-ладошками)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.

(Хлопаем в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок.

(Прыгаем, как зайчик)

Воспитатель: Посмотрим сварился наш суп и компот или нет? Подходят к плите. Какой вкусный аромат!? Наш суп уже готов. Компот тоже готов. Давайте покормим зайчика. Приятного аппетита! (Спасибо, ребятки, что посоветовали, что нужно делать, чтобы не болеть).

Воспитатель: Ну вот, теперь зайка знает, как надо правильно питаться, чтобы всегда быть здоровым.

Он теперь буду делать зарядку, закаляться и есть здоровую пищу, в которой много витаминов.

Если хочешь быть здоров,

Правильно питайся.

Овощи и фрукты ешь,

Спортом занимайся.

Воспитатель: А теперь пора прощаться скажем дружно Зайке: «До свидания!» (Зайца уносит воспитатель).