

## Конспект непрерывной образовательной деятельности

### Тема: «Что важно для здоровья»

**Цель:** обобщение и систематизация знаний детей среднего дошкольного возраста о витаминах.

#### Задачи:

- Формировать потребности к здоровому образу жизни.
- Познакомить детей с понятием «витамины» и их пользе.
- Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов для здоровья.
- Развивать внимание, мышление, воображение, память, словарный запас детей.

**Материал:** кукла Маша, ИКТ, разрезные картинки с изображением фруктов и овощей, картинки «Сад», «Огород», корзинки.

**Предварительная работа:** чтение книг, рассматривание иллюстраций, разгадывание загадок, беседы о ЗОЖ, заучивание пословиц, поговорок, дидактические игры.

#### Ход занятия.

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, вы ведь, что всегда надо здороваться, потому что «здравствуйте» значит «желаю здоровья». Есть такая поговорка «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». Все умеют здороваться? (Да - отвечают дети) Поэтому сегодня все такие здоровые и красивые! А еще по утрам нужно делать зарядку! Спасибо зарядке здоровье в порядке. **Коммуникативная игра «Здравствуй!»** Дети встают в круг и поочередно пропивают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Варвара!» и т.д. Молодцы ребята, очень интересная игра у нас с вами получилась.

Стук в дверь. Заходит помощник воспитателя с куклой.

**Кукла Маша:** Здравствуйте, ребята, меня зовут Маша. Я пришла к вам за помощью. Я часто болею, а хочу быть сильной и здоровой. Что надо для крепкого здоровья? Ребята, помогите мне, пожалуйста разобраться!

**Воспитатель.** Ребята, давайте попробуем с вами помочь кукле Маше. Действительно иногда люди болеют, но надо стараться быть здоровыми. Если вы хотите быть здоровыми, веселыми, крепкими, работоспособными, если хотите бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо: заниматься зарядкой, гулять на улице, пить витамины. Основные источники поступления витаминов в организм-это овощи, фрукты, ягоды. Особенно полезно употреблять их сырыми.

#### Физ. минутка

Мы делили апельсин  
Много нас, а он один,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для стрижа  
Эта долька для утят,  
Эта долька для котят,  
Эта долька для бобра,  
А для волка кожура,  
Он сердит на нас  
Разбегайтесь кто - куда.

**Воспитатель.** Кукла Маша у нас есть овощи и фрукты, но их надо собрать. Ребята вам нужно из нескольких частей собрать целую картинку. (Разрезные картинки фруктов и овощей). Посмотрите ребята на доску - вот что мы должны собрать (на доске изображение фруктов и овощей).

Беседа с детьми: (Что у тебя получилось?, А это фрукт или овощ?, Где растут фрукты?, Где растут овощи? (В огороде, на грядке).

Давайте мы с вами фрукты отнесем в сад, а овощи в огород. (Дети относят свои фрукты и овощи в соответствующую корзинку).

Молодцы, вы все верно распределили, а Маша приготовила вам загадки.

Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус – кислейший он,  
А зовут его ... **(лимон)**

С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нем полезный витамин –  
Это спелый ... **(апельсин)**

Близнецы на тонкой ветке,  
Все лозы родные детки.  
Гостю каждый в доме рад.  
Это сладкий ... **(виноград)**

Все о ней боксеры знают,  
С ней удар свой развивают.  
Хоть она и неуклюжа,  
Но на фрукт похожа ... **(груша)**

Листья собраны в кочан  
В огороде у сельчан.  
Без нее во щах не густо.  
Как зовут ее...**(капуста)**

Что копали из земли,  
Жарили, варили?  
Что в золе мы испекли,  
Ели да хвалил **(картофель)**

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице...**(морковь)**

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,

И маленькие детки. **(яблоко)**

Жёлтый, сладкий, ароматный,  
Он: на цвет и вкус приятный,  
А пришёл из жарких стран –  
Называется ... **(банан)**

Давайте угостим Машу. Проходим за столы. Налепим ей и ее подружкам витамин.  
**Кукла Маша.** Спасибо вам большое! До свидания.

**Воспитатель.** Итак, что вы запомнили сегодня? Что нужно делать что бы быть здоровым? (ответы детей). Будьте здоровы!