

Конспект досуга с доктором Витаминкиной

Цель: формировать у детей младшего дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни через употребление полезных продуктов.

Задачи:

1. Образовательные:

- формировать понятие, 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;
- учить детей различать витаминосодержащие продукты.

2. Развивающие:

- развивать внимание, мышление, воображение; активный и пассивный словарь.

3. Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: отгадывание загадок об овощах и фруктах, рассматривание иллюстраций с их изображением, раскрашивание изображений с овощами и фруктами, д/игра «Найди полезный продукт», д/и "Сварим суп и компот".

Материалы и оборудование: картинки с полезными и вредными продуктами, две кастрюли, 2 грузовика, муляжи овощей и фруктов,

Ход образовательной деятельности.

1. Организационный момент:

В круг скорее становитесь, крепче за руки держитесь.

Поиграть уже пора, вы играть хотите? *(Да)*

(Раздается стук в дверь).

Воспитатель: ой, ребятки, к нам в гости кто – то пришел, кто же это?

(В зал заходит доктор Витаминкина).

Доктор Витаминкина: здравствуйте, дети! Я доктор Витаминкина. Я всё – всё знаю про витамины. Скажите, а зачем всем людям нужны витамины? Правильно, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать. А ещё чтобы быть сильными и здоровыми надо делать зарядку. Приглашаю сделать разминку.

Проводится музыкальная разминка.

Доктор Витаминкина: у меня есть сестренки – витаминки, только их нельзя увидеть, они живут в разных полезных продуктах, а в каких, вы узнаете, если отгадаете загадки:

Загадки:

1. Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож,

Скорей меня скушай

Я спелая...

2. Круглое, румяное

Я расту на ветке,

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

3. Это самый кислый фрукт,

Его в чай всегда кладут.

4. Длинный жёлтый,

Привезён из дальних стран

Называюсь я...

5. Золотистый и полезный,

Витаминный, хотя резкий,

Горький вкус имеет он.

Когда чистишь – слёзы льёшь. (*Лук*)

6. Всех круглее и краснее,

Он в салате всех вкуснее

И ребята с давних пор

Очень любят....

7. Он в пупырышках, зелёный,
Вкусен свежий и солёный.
Помидору друг и брат,
С ними так хорош салат!
Этот стройный молодец
Хрусткий, тонкий... (огурец).

8. Любит зайчик её очень,
Грызть готов и днём, и ночьюю.
Рыжая и длинная такая,
Все её отлично знают.
Угадаем вновь и вновь.
Да ведь это же... (*морковь*).

(дети одевают маски по мере отгадывания загадок)

А где же растут витамины (в саду, огороде). Давайте мы привезём с огорода овощи и фрукты.

Игра – эстафета «Перевези овощи и фрукты»

Воспитатель: Доктор Витаминкина, а наши дети умеют варить суп и компот и знают, какие овощи и фрукты для этого нужны, и сейчас они это покажут.

Игра – эстафета «Сварим суп и компот»

Доктор Витаминкина: какие вы молодцы! Вкусные щи и компот сварили!

Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»

(Дети выбирают карточки с нарисованными продуктами. По ходу игры педагог спрашивает, почему ребенок выбрал ту или иную карточку, и вешают её на мольберт).

Доктор Витаминкина: Дети, а почему вы не выбрали конфеты, пирожное, чипсы? Правильно, потому что в них нет витаминов, их есть можно, но понемногу не забывайте какие продукты нужно есть, чтобы быть сильными и здоровыми.

Ну, а мне пора прощаться и в больницу возвращаться, а вам от меня в подарок – витамины. (доктор дарит большую «таблетку», а внутри лежат апельсины»). Ешьте их и не болейте! До свидания!

Воспитатель: Дети, давайте скажем спасибо доктору Витаминкиной и до свидания!

(Дети благодарят и прощаются)