Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка - детский сад №2 «Радуга Детства»

**Проект:**

**«Витамины всех полезней, сберегут нас от болезней».**

во второй младшей группе № 2.

**Выполнила:**

**Воспитатель: Фатеева Н.Ю.**

ГО Богданович, 2022

**Вид проекта:**познавательный.

**Срок реализации проекта:** долгосрочный (апрель – сентябрь 2022).

**Участники проекта:** дети второй младшей группы, педагоги и родители.

**Цель проекта:**Формировать знания детей и родителей о полезных свойствах овощей, о способах их выращивания на огороде в детском саду и дома.

**Задачи проекта:**

1. Способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах у детей младшего возраста.

2. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

3. Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе.

4. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Проблема**: недостаточная сформированность у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни через употребления овощей и фруктов.

**Предполагаемый результат проекта**:

Дети станут более наблюдательными, появится желание ухаживать, поливать (за рассадой и посевами) овощные культуры.

Трудовая деятельность станет приносить детям радость, они будут более бережно относится к объектам живой природы, сформируется положительное отношение к труду.

Дети усвоят, что овощи в любом виде очень полезны для растущего организма и надо их больше есть, а не капризничать во время еды; тем самым воспитывать у детей привычки здорового образа жизни.

**Итоговое мероприятие:** совместный с родителями досуг «Волшебный магазин».

Сюжетная прогулка «Веселый поезд» сбор урожая овощей на огороде.

Интеграция содержания образовательных областей на основе проекта (системная паутинка проекта).

* **Речевое развитие**

Цель:Формировать у детей знания о ЗОЖ с использованием овощей и фруктов.

Формировать привычку в здоровом образе жизни.

Формировать потребность пользоваться речью. Развивать игровой опыт каждого ребёнка, мелкую моторику пальцев.

Расширять литературный опыт детей.

В процессе ознакомления с литературой обеспечить формирование целостной картины мира.

Содержание образовательной области: Беседа «Как быть здоровым»

Ситуативные разговоры о важности соблюдения гигиены, необходимости мыть овощи и фрукты.

Пальчиковая гимнастика: «Горох», «Грушка», Огуречик», «Мы делили апельсин», «Мы капусту рубим»

Чтение:

К. Чуковский «Сор овощей»

С. Кузьмин «Что растет на грядке»

В. Сутеев «Мешок яблок»

Н. Аникина «Овощной спор»

Ю. Тувим «Овощи»

Е. Юдин «Две фасольки, три боба»

И. Токмакова «Купите лук»

Песня «Овощи», потешки, пословицы, поговорки, сказки, загадки.

* **Познавательное развитие**

Цель:Познакомить детей с плодами овощных культур; закрепить знания о месте их произрастания – огороде.

Закрепить умение описывать овощ по характерным признакам.

Заинтересовать детей перспективой выращивания «зеленых витаминов»

Воспитывать способность сравнивать предметы, находить признаки сходства, умение обобщать, группировать предметы. Упражнять в классификации овощей и фруктов. Развивать мышление, познавательную активность, сообразительность, сосредоточенность, целостность восприятия.

Познакомить детей с земляным червяком, его значением для жизни растений.

Развивать познавательный интерес к природе, желание активно изучать природный мир, искать ответы на вопросы, высказывать догадки и предположения,

Содержание образовательной области

Наблюдения на прогулке за сезонными изменениями в природе.

Беседа «Витаминная грядка»

Знакомство с овощами и фруктами.

Игровая сюрпризная ситуация

«Посылка с семенами».

Игровая ситуация: «Приготовим куклам обед».

Рассматривание картинок и беседы по теме - «Здоровое питание»

Дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Овощное лото», «Кубики с картинками», «Что лишнее?», «Узнай по Описанию»

Игры на внимание : «Найди непохожий», «Нужно-не нужно», «Вершки и корешки»

Игры на развитие ощущений: «Определи на вкус», «Чудесный мешочек»

Разрешение проблемных ситуаций.

Беседа «Путешествие земляного червяка».

* **Интегрированные занятия по познавательному развитию.**

Работа на огороде: Опытно-экспериментальная работа: огород на подоконнике. Посадка лука и овощей на рассаду в домашних условиях.

Экскурсии: на кухню и в мед, кабинет ДОУ.

Опыт «Овощам легче дышится, если почву полить и взрыхлить»

Предложить рассмотреть почву на огороде, потрогать её. Какая она на ощупь? (Сухая, твёрдая.) Можно её взрыхлить палочкой? Почему она стала такой? Отчего так высохла? (Солнце высушило.) В такой земле овощам плохо дышится. Сейчас мы польём их грядки. После полива пощупайте почву на грядке. Какая теперь она? (Влажная.) А палочка легко входит в землю? Сейчас мы её взрыхлим, и овощи начнут дышать.

* **Социально-коммуникативное развитие**

Цель:Развивать игровой опыт каждого ребёнка.

Формировать у детей представления об основах безопасности, способах сохранения и укрепления здоровья.

Воспитывать ценностное отношение к своему труду, труду других людей.

Содержание образовательной области:

Сюжетно-ролевая игра «Семья», «Идем в магазин»

Беседы о микробах, о бережном отношении к своему здоровью.

Просмотр мультфильмов из цикла «Уроки тетушки Совы»(микробы, лекарства)

Видео презентация «Где живут витамины?»

Художественно-эстетическое развитие

Цель:Воспитывать чувство сопричастности к естественной среде, где ребенок чувствует себя комфортно и защищено, при этом он имеет возможность проявлять свою активность и творчество.

Развивать интерес к познанию природы и отражению своих впечатлений в изобразительной деятельности.

Содержание образовательной области

Аппликация «Овощи и фрукты в банке»

Лепка «Зайкин огород», «Витамины на тарелочке»

Рисование «Овощные человечки»

* **Физическое развитие**

Цель:Способствовать физическому развитию ребенка (развивать мелкую моторику, зрительную и двигательную координацию).

Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в подвижных играх.

Обогащать двигательный опыт детей.

Содержание образовательной области

Подвижные игры:«Ловишки – убежим от вируса», «Собери витамины», «Огуречик, огуречик», «Найди себе пару»

Игры малой подвижности: «Найди яблоко», «Найди и промолчи»

Физкультминутки по теме.

Работа с родителями

Организация выставки композиций из овощных растений «Красота на тарелке»

Беседы «О пользе овощей и фруктов»

«о пользе витаминов»

«вкусно и полезно»

Консультация для родителей «Полезные свойства лука и других овощей»,

«Чем хорош и овощи и полезны овощи?»

Фото - выставка

«Здоровье с грядки».

Папки в родительский уголок

«Овощи и фрукты – самые витаминные продукты»

буклеты и листовки в пользу здорового питания.

**Список литературы:**

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.

2. Белая К.Ю. «Организация проектной деятельности в ДОУ», УЦ «Перспектива», М., 2013.

3. Белая К. Ю., Зимонина В. Н., Кондрыкинская Л. А. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада – М.: Просвещение, 1998.

4. Безруких М. М. «Разговор о правильном питании», М., 2000.

5. Голицына Н.С. ОБЖ для младших дошкольников. Система работы. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015.

6. Доскин В. А. «Растем здоровыми», М., 2002.

7. Тихомирова Л. Ф. «Уроки здоровья для детей 3-5 лет», Ярославль, 2003.

8. Н. Шматько Н. «Стихи про витамины».

9. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2008.

***Приложение 1***

***Пословицы, поговорки, загадки об овощах и фруктах***

* Морковь прибавляет кровь.
* Капуста не пуста, сама летит в уста.
* Зелень на столе – здоровье на сто лет!
* Овощи – кладовая здоровья.
* Яблоко на ужин – и врач не нужен!
* От простуды и ангины помогают апельсины.
* За ягодами пойдёшь, здоровье найдёшь.
* Лук семь недуг лечит.
* Обед без овощей, что праздник без музыки.
* Всякому овощу свое время.
* Голова на плечах - не кочан капусты.
* Лук с чесноком - родные братья.
* Свекла - красная девица, да с зеленою косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.
* Редька хвалилась: «Я с медом хороша!»
* Картошка - мать наша, а хлеб – отец.
* Картошка да каша - еда наша.
* Как в стену горох, не льнет.

***Потешки об овощах и фруктах***

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*\*  Апельсинка, апельсинка,  Почему ты жёлтой стала?  — Потому что, потому что  Я на солнышке лежала. | \*\*\*  В огороде шум-шум-шум,  Зайка-зайка: хрум-хрум-хрум,  Прыг-прыг-прыг по пням, по пням,  Съел морковку — ням-ням-ням! |
| \*\*\*  Помидор на грядке  Делает зарядку;  Как здоровье, помидор?  — Хорошо! В порядке!  Весь вспотел — но не устал!  От зарядки красным стал. | \*\*\*  Раз малинка, два малинка,  Прямо у окошка;  Раз малинка, два малинка —  Целое лукошко!  Только надо рано встать,  Чтоб лукошко то собрать. |
| \*\*\*  Что за грохот — бум-бум-бум —  Яблочко упало!  В травке яблочко найдём  Чтобы не пропало. | \*\*\*  Ай огурчик молодой!  Ай помыли мы водой!  Ай ты в ротик к нам лети!  Ай на зубках похрусти! |
| \*\*\*  Грушка-грушка — высоко!  К ней добраться нелегко;  Вся поспела — погляди!  Грушка-грушка — упади. |  |

***Загадки об овощах и фруктах***

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*\*  Круглое, румяное,  Я расту на ветке.  Любят меня взрослые  И малые детки.  *(Яблоко)* | \*\*\*  Золотистый и полезный,  Витаминный, хотя, резкий.  Горький вкус имеет он  Обжигает… не лимон.  *(Лук)* |
| \*\*\*  Бусы красные висят  Из кустов на нас глядят.  Очень любят бусы эти  Дети, птицы и медведи.  *(Малина)* | \*\*\*  Как на нашей грядке  Выросли загадки  Сочные да крупные,  Вот такие круглые.  Летом зеленеют,  К осени краснеют.  *(Помидоры)* |
| \*\*\*  Сам алый, сахарный,  Кафтан зелёный, бархатный.  *(Арбуз)* | \*\*\*  В зелёной палатке колобки спят сладко.  Много круглых крошек. Что это?  *(Горошек)* |
| \*\*\*  Этот фрукт на вкус хорош  И на лампочку похож,  Скорей меня скушай  Я спелая…  *(Груша)* | \*\*\*  Длинный жёлтый,  Очень вкусный  Привезён из дальних стран  Называюсь я…  *(Банан)* |
| \*\*\*  Что за скрип, что за хруст,  Как же быть без хруста  Если я…  *(Капуста)* | \*\*\*  Всех круглее и краснее,  Он в салате всех вкусней  И ребята с давних пор  Очень любят…  *(Помидор)* |
| \*\*\*  Без окон, без дверей,  Полна горница людей.  *(Огурец)* | \*\*\*  Вверху зелено, внизу красно,  В землю вросло.  *(Свекла)* |
| \*\*\*  Сидит в темнице  Красная девица,  А коса на улице,  *(Морковь)* | \*\*\*  Заставит плакать всех вокруг,  Хоть он и не драчун, а просто …  *(Лук)* |
| \*\*\*  И зелен, и густ на грядке вырос куст.  Покопай немножко: под кустом.  *(Картошка)* | \*\*\*  Хотя я сахарной зовусь,  Но от дождя я не размокла,  Крупна, кругла, сладка на вкус,  Узнали вы, кто я?…  *(Свёкла)* |
| \*\*\*  Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  Вкусен и сырой. Кто же я такой?  *(Огурец)* | \*\*\*  Прежде чем его мы съели,  Все наплакаться успели.  *(Лук)* |
| \*\*\*  Хоть чернил он не видал,  Фиолетовым вдруг стал,  И лоснится от похвал  Очень важный…  *(Баклажан)* | \*\*\*  Что это за рысачок  Завалился на бочок?  Сам упитанный, салатный.  Верно, детки…  *(Кабачок)* |

***Приложение 2***

***Занимательные опыты с фруктами и овощами***

**Опыт №1. Утопи и съешь!**

***Цель:*** Доказать, что апельсин в кожуре не тонет.

***Оборудование:***

1. Два апельсина.

2. Миски с водой – 2 штуки.

***Опыт:*** Возьмём апельсин в кожуре и положим в миску с водой. Он будет плавать. И даже если очень постараться, утопить его не удастся.

Второй апельсин я уже очистила, и положите его в воду. Ну, что? Глазам своим не верите? Апельсин утонул.

Как же так? Два одинаковых апельсина, но один утонул, а второй плавает?

Что мы можем предположить? (Ответы детей). Как проверить, действительно ли кожура не дает апельсину не утонуть. (Ответы детей).

***Вывод:*** Апельсин в кожуре не тонет.

**Опыт №2. Тонет ли апельсиновая кожура.**

***Цель:*** Доказать, что в апельсиновой кожуре много воздуха и она не тонет.

***Оборудование:***

1. Кожура от апельсина.

2. Тазик с водой.

3. Фрукты: яблоко, груша, лимон, банан

***Опыт:*** Давайте бросим в воду кожуру апельсина

«В апельсиновой кожуре есть много пузырьков воздуха. Они выталкивают апельсин на поверхность воды. Без кожуры апельсин тонет, потому что тяжелее воды, которую вытесняет»

Значит можно утверждать, что воздух легче воды.

Какие еще фрукты не утонут? (предположения детей). Давайте проверим.

Дети опускают в воду фрукты, проверяют, какие не тонут.

***Вывод:*** В апельсиновой кожуре и некоторых фруктах есть воздух и они не тонут.

**Опыт №3. «Подводная лодка»**

***Цель:*** Показать, что пузырьки газа могут поднимать ягодку винограда

***Оборудование:***

1. Стаканы с газированной водой (2 -3).

2. Ягоды винограда.

***Опыт:*** Возьмите стакан со свежей газированной водой и бросьте в нее виноградинку. Она чуть тяжелее воды и опустится на дно. Но на нее тут же начнут садиться пузырьки газа, похожие на маленькие воздушные шарики. Вскоре их станет так много, что виноградинка всплывет.

Но на поверхности пузырьки лопнут, и газ улетит. Отяжелевшая виноградинка вновь опустится на дно. Здесь она снова покроется пузырьками газа и снова всплывет. Так будет продолжаться несколько раз, пока вода не «выдохнется».

По этому принципу всплывает и поднимается настоящая лодка. А у рыбы есть плавательный пузырь. Когда ей надо погрузиться, мускулы сжимаются, сдавливают пузырь. Его объем уменьшается, рыба идет вниз. А надо подняться - мускулы расслабляются, распускают пузырь. Он увеличивается, и рыба всплывает.

***Вывод:*** Пузырьки газа делают виноградинку лёгкой и она всплывает.

**Опыт №4.** **«Волшебный лимон»**

***Цель:*** Доказать, лимонный сок меняет цвет чая.

***Оборудование:***

1. Два прозрачных стакана с заваренным чаем.

2. Лимон, разрезанный на дольки.

***Опыт:*** В большой чашке делаем теплый чай и разливаем в два стакана. Выдавливаем лимонный сок в один из стаканов. Перемешиваем ложечкой. Оцениваем, как изменился цвет.

***Вывод:*** Лимонный сок кислый, от него меняется цвет чая.

**Опыт №5. Во фруктах очень много влаги (сока)**

***Цель:*** Доказать, что в яблоках и грушах много влаги (сока)

***Оборудование:***

1. Фрукты (яблоки и груши);

2. бумажные салфетки яркого цвета на каждого ребёнка.

***Опыт:*** Разрезаем яблоко пополам и рассматриваем с ребятами продольный разрез яблока (даём самые простые понятия о строении плода яблони):

Ребята принимают самое активное участие в эксперименте.

Вспоминаем с ребятами о том, чем полезны фрукты, что в них содержится? (Витамины, полезные для здоровья микроэлементы, а ещё вкусный сок – так ответили ребята).

Предлагаю ребятам самим доказать, что в яблоках содержится много влаги или сока.

Разрезанное яблоко прикладываем к салфетке и слегка прижимаем. Рассматриваем с ребятами, появившееся на салфетке влажное пятно, отпечаток продольного среза яблока.

Разрезаю яблоко на дольки по количеству ребят, и каждый ребёнок сам проводит эксперимент.

В той же последовательности проводим с ребятами опыт, доказывающий наличие влаги или сока в груше.

***Вывод:*** Ребята подвели итог экспериментам: во фруктах содержится много влаги или сока, причём в грушах — больше, чем в яблоках. Это доказали влажные отпечатки на салфетках.

**Опыт №6. «Оставляют ли следы овощи?»**

***Цель:*** Доказать, что овощи могут оставлять следы.

***Оборудование:***

1. Кусочки свёклы и картофеля, по числу детей.

2. Листы белой бумаги по числу детей.

3. Лоскуты белой ткани по числу детей

4.Стеклянная миска с водой.

***Опыт:*** Перед вами овощи. Давайте с вами изучим и рассмотрим их. Возьмите в руки кусочки свёклы. Какие они цветом? На ощупь? (твёрдые, красные). Что остаётся от них на руках? (руки становятся красные)

 Давайте проверим, что ещё может окрашивать свёкла. Приложите кусочек на лист бумаги. Что произошло? (остался след). Что будет на кусочке ткани? (остаётся пятнышко). Положите кусочек в миску с водой. Какой будет суп из свёклы? (красным) Свёкла может окрашивать предметы.

Аналогичные действия провести с картофелем.

***Вывод:*** Свёкла может окрашивать предметы.

**Опыт №7. «Оставляют ли следы фрукты?»**

***Цель:*** Доказать, что фрукты могут оставлять следы.

***Оборудование:***

1. Кусочки яблока и апельсина, по числу детей.

2. Листы белой бумаги по числу детей.

3. Лоскуты белой ткани по числу детей

4.Стеклянная миска с водой.

***Опыт:*** Перед вами фрукты. Давайте с вами изучим и рассмотрим их. Возьмите в руки кусочки яблока. Какие они цветом? На ощупь? (твёрдые, белые). Что остаётся от них на руках? (руки стали липкими)

Давайте проверим, что может окрашивать апельсин. Приложите кусочек на лист бумаги. Что произошло? (остался след). Что будет на кусочке ткани? (остаётся пятнышко). Положите кусочек в миску с водой. Какой будет компот из апельсинов? (оранжевый). Апельсин может окрашивать предметы.

***Вывод:*** Некоторые фрукты могут оставлять следы.

***Приложение 3***

***Дидактические, подвижные, пальчиковые игры***

**Дидактические игры по теме «Овощи и фрукты»**

***«Вершки и корешки»***

**Цель:** расширять знания детей о витаминах, которые находятся в разных овощах; дать представление о том, что разные части растения «вершки» и «корешки» могут быть одинаково полезны для нашего организма.

**Ход игры:** Сегодня мы поиграем в игру, которая так и называется «Вершки и корешки». У нас на столе лежат вершки и корешки растений - овощей. Наша задача – найти и правильно составить целое растение из двух частей: «вершка и корешка».

После того, как верно найдены и выложены на столе овощи, можно предложить ребятам вспомнить, какие витамины «живут» в этих овощах и указать пользу этого витамина для организма.

***«Варим суп и компот»***

**Цель:** познакомить с понятиями «суп» и «компот», повторить с детьми названия овощей и фруктов, закрепить умение делить их на группы, развивать у детей мелкую моторику и координацию движений пальцев рук, воспитывать познавательный интерес и усидчивость. Развивать словарный запас, память, речь.

**Ход игры:** воспитатель выкладывает перед ребёнком макеты кастрюль «Суп» и «Компот», рядом на столе произвольно лежат овощи, фрукты и ягоды. Воспитатель просит ребёнка выбрать картинку плода, лежащую на столе, посмотреть, что на ней изображено, дать название плоду. Определить обобщающим понятием: «овощ», «фрукт» или «ягода». Положить плод в соответствующую кастрюльку. Что можно сварить из него? Компот или суп? (соответственно в компот идут фрукты и ягоды, а в суп — овощи).

***«Разложи овощи, фрукты и ягоды по корзинам»***

**Цель:** закрепить знания детей о фруктов, овощей и ягод.

**Ход игры:** Детям предлагается рассмотреть игру, вспомнить, что такое урожай. Это слово встречалось на занятиях, поэтому дети без особых усилий вспоминают его значение, далее дети вспоминают название овощей, фруктов и ягод, выделяют основные особенности внешнего вида, где они растут.

 Предложены 3 корзинки: одна корзинка для фруктов, вторая для овощей и третья для ягод. Приготовлены маленькие картинки овощей, фруктов и ягод.

**Задание:** дети берут любую картинку изображением овощей, фруктов и ягод и кладут их в соответствующею корзинку, комментируя все свои действия.

***«Волшебный мешочек»***

**Цель:** Расширять представления о форме, величине, цвете; развивать навыки сравнения предметов.

**Ход игры:** Воспитатель берет мешочек и кладет в него фрукты и овощи, (перемешивает). Всех детей рассаживает на стульчики. Желающий ребенок подходит к сундучку, опускает руку в прорезь и нащупывает там какой-либо объект (фрукт или овощ). Далее, не вынимая этот предмет пытается догадаться, что именно он нащупал, используя при этом только тактильные ощущения.

***«Что изменилось?»***

**Ход игры:**Воспитатель ставит перед детьми небольшие макеты овощей , предлагает внимательно посмотреть и запомнить их. По команде: «Закрыли глаза!» дети закрывают глаза, а воспитатель быстро меняет игрушки местами или убирает одну. По команде: «Открыли глаза!» дети открывают глаза и отвечают, что изменилось или чего не стало. Отмечаются самые внимательные дети. Игра повторяется 2-3 раза

**Подвижные игры**

**1.** **Подвижная игра «Огуречик, огуречик»**

*Ход игры:* Мышка сидит в норке, дети ходят вокруг, на окончание слов мышка ловит детей.

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет,

 Тебе хвостик оторвет.

**2.** **Подвижная игра «Урожай»**

***Цель:*** развивать умение детей играть в коллективе, легко бегать, не наталкиваясь друг на друга, делать повороты вокруг себя, приседать.

***Ход игры:*** Дети встают в круг

В огород пойдем, *(Маршируют на месте)*

Урожай соберем. *(Хлопают в ладоши)*

Мы морковки натаскаем *( Изображают как вытаскивают из земли морковь)*

И картошки накопаем. *( Изображают, как копают)*

Срежем мы кочан капусты, *(Изображают, как срезают у земли кочан)*

Круглый, сочный, очень вкусный, *(Показывают круг руками — 3 раза)*

Щавеля нарвем немножко *(Изображают как рвут щавель)*

И вернемся по дорожке. *(Маршируют на месте)*

**3.** **Подвижная игра «Овощи»**

***Ход игры:*** Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга — водящий с завязанными глазами.

Как-то вечером на грядке

Репа, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

*(Останавливаются, крутят водящего.)*

Прячься лучше, прячься глубже,

Ну а ты иди искать.

*(Разбегаются, приседают, водящий ищет.)*

**4. Подвижная игра «Зайка и капуста»**

***Ход игры:***В центре группы стоит ребенок – «сторож». Он прикладывает руки к глазам, как бинокль. Дети – «зайки» прыгают по группе. «Зайки» прыжками приближаются к «сторожу», прыгают вокруг него, дразнят.

Тень-тень-потетень, в огороде-то плетень.

За плетнем капуста, сладкая до хруста.

Зайкам хочется капусты,

В животе голодном пусто.

Зайки – прыг в огород,

А там сторож у ворот.

Убегайте, зайки, прочь,

Вы должны себе помочь.

Раз, два, три, зайчишек лови!

На слово «лови» «сторож» кидается ловить «зайчат». Дети убегают за линию в конце группы.

**5.** **Игра - хоровод «Кабачок»**

*Ход игры:* Один из детей становится кабачком. Он стоит в центре круга, дети водят вокруг него хоровод и поют:

Кабачок, кабачок, тоненькие ножки,

Мы тебя кормили, мы тебя поили,

На ноги поставили, танцевать заставили.

Танцуй, сколько хочешь, выбирай, кого захочешь!

Кабачок танцует, а потом выбирает другого ребенка, который становится кабачком.

Кабачок может танцевать в паре с тем, кого выбрал.

Можно выбирать не кабачок, а другой овощ (баклажан, огурец, помидор, использовать шапочки маски.

**6.** **Игра малой подвижности «Огород у нас в порядке»**

***Ход игры:***

Огород у нас в порядке,

Мы весной вскопали грядки *(Имитируем работу с лопатой)*

Мы пололи огород *(Наклоняемся, достаем руками пол)*

Поливали огород *(Показываем, как поливали лейкой)*

В лунках маленьких не густо

Посадили мы капусту *(Присесть на корточки, обхватить руками колени)*

Лето все она толстела,

Разрасталась вширь и ввысь (Медленно поднимаемся)

А сейчас ей тесто, бедной,

Говорит: «Посторонись! *(Топнуть ногой в конце фразы)*

**7. Игра «Хоровод овощей»**

***Ход игры:***Дети стоят в круге на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Педагог и дети рассказывают стихотворение.

В огород пойдем, хоровод заведем. *(Дети идут по кругу, держатся за руки)*

В хоровод возьмем редиску. *(Приседают, держатся за руки)*

С ней присядем низко-низко.

В хоровод возьмем морковку. *(Выполняют танцевальные движения)*

И с морковкой спляшем ловко.

Вверх потянемся с лучком, *(Тянутся вверх, поднявшись на носочки)*

Побежим за кабачком *(Бегут по кругу друг за другом)*

И поскачем по дорожке, *(Скачут по кругу друг за другом)*

Как зеленые горошки.

**Пальчиковые игры по теме «Овощи и фрукты»**

**1.** **«Апельсин»**

Мы делили апельсин *(Левая рука в кулачке, правая её обхватывает)*

Много нас – а он – один

Эта долька – для ежа

*(Правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)*

Эта долька – для чижа

Эта долька – для котят

Эта долька - для утят

Эта долька - для бобра

А для волка – кожура! *(Встряхиваем обе кисти)*

**2. «Капуста»**

Мы капусту рубим, рубим. *(Ритмичные удары ребром ладоней по столу)*

Мы морковку трем, трем*. (Трут ладони друг об друга)*

Мы капусту солим, солим. *(Указательный и средний палец трутся о большой)*

Мы капусту жмем, жмем. *(Хватательные движения обеими руками)*

Мы капусту нарубили, (Ритмичные удары ребром ладоней по столу)

Перетерли, *(Трут ладони друг об друга)*

Посолили, *(Указательный и средний палец трутся о большой)*

И набили плотно в кадку *(Удары обеими руками по столу)*

Все теперь у нас в порядке*. (Отряхивают руки)*

**3. «** **На базар ходили мы»**

На базар ходили мы, *(Дети соединяют мизинцы)*

Много груш там и хурмы*, (Дети соединяют безымянные пальцы)*

Есть лимоны, апельсины, *(Дети соединяют средние)*

Дыни, сливы, мандарины, (Дети соединяют указательные)

Но купили мы арбуз — *(Дети соединяют большие)*

Это самый вкусный груз*. (Пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх)*

**4.** «**Хозяйка однажды с базара пришла»**

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла: *(«Шагают» пальчиками по столу)*

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свеклу. *(На каждое название загибают пальчик)*

ОХ! *(Хлопок в ладоши)*

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле. *(Удары по столу кулачками и ладонями)*

Картошка, капуста, морковка,

Горох, петрушка и свекла. *(На каждое название загибают пальчик)*

ОХ! *(Хлопок в ладоши)*

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала *(Стучат ребром ладони по столу)*

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свеклу. *(На каждое название загибают пальчик)*

ОХ! *(Хлопок в ладоши)*

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке *(Стучат ребром ладони по столу)*

Картошка, капуста, морковка,

Горох, петрушка и свекла. *(На каждое название загибают пальчик)*

ОХ! *(Хлопок в ладоши)*

И суп овощной оказался неплох! *(Руки в кулак, большой палец вверх)*

**5.** **«Компот»**

Будем мы варить компот *- (Левую ладонь держат «ковшиком»)*

Фруктов нужно много. Вот. *(Указательным пальцем правой руки «мешают»)*

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальцы по одному, начиная* *с большого)*

Грушу будем мы рубить,

Отожмѐм лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, *(Опять «варят» и «мешают»)*

Угостим честной народ.

***Приложение 4***

***Беседы о пользе овощей и фруктов***

**Сказка «Спор овощей и фруктов»**

Жили-были, не тужили овощи на огороде. По соседству с ними жили фрукты. И вот однажды овощи затеяли спор, кто из них полезней.

Морковь утверждала: «Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или пьет морковный сок».

Тут лучок подошел и сказал: «Я – лук, веселый, озорной, простуде и ангине не справиться со мной».

Капуста прокричала: «А я – сочная капуста, витаминами горжусь, белая и хрусткая, зовут меня капусткою. Вкусная, полезная – прогоню болезни я!».

Яблоко тут подкатилось: «Яблоко – чудесный фрукт! Я расту и там, и тут. Полосатое, цветное, свежее и наливное, сок мой тоже всем полезен, помогает от болезней».

Слива с дерева упала, тоже громко закричала: «Я – слива лиловая, спелая, садовая! Для желудка хороша, съешь и запоет душа!».

Ну а груша им сказала: «Называют меня грушей, я скажу, а ты послушай – полюбите меня, дети, я полезней всех на свете!».

- Что же вы спорите, друзья? Все полезные всегда! Ешьте овощи и фрукты, витаминные продукты и будете здоровыми!

**Беседа «Овощи, фрукты – полезные продукты»**

***Цель:***Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом.

***Наглядный материал:*** муляжи фруктов и овощей.

***Ход беседы:***Воспитатель спрашивает ребят:

- Ребята, вы любите витамины?

- А какие вы любите витамины? *(ответы детей)*

- Кто вам дает витамины? *(скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру)*

А где же мама их покупают?

*Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей.*

Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

- Посмотрите, малыши, что это у меня? *(ответы детей)*

А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

- Вот, пожалуйста, поднимите руки те ребята, которые любят морковку. Молодцы!

- Пожалуйста, хлопните в ладоши те ребята, которые любят лимон. Молодцы!

- Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины

Помогают апельсины!

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов —

Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды.

А какие вы знаете ягоды? *(ответы детей)*

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся!

 — Вот видите, ребята, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

***Цель:*** расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

***Материал:*** иллюстрации овощей и фруктов, вредной пищи, кукла, тарелочки (зеленая и красная)

***Ход беседы:***

Дети сидят полукругом на стульчиках.

- Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша, а пришла она не просто так, а спросить у нас совет. У ее младшей сестренки разболелся живот, потому что она съела целую коробку конфет. Ребята, можно ли съедать целую коробку конфет за раз?

*(Нет, нельзя.)*

- Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Маше, как вылечить сестренку.

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда?

*(Чтобы расти, быть сильным и здоровым).*

Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы.

- Правильно, ребята, еда нужна для того, чтобы расти? А чтобы быть сильными и здоровыми?

- А вся ли еда полезна для нашего здоровья.

*(Нет, не вся еда полезна для здоровья).*

- Да, ребята, вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете?

*(Овощи, фрукты, каша).*

- Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся витамины. Сейчас я вам расскажу, какие витамины есть и для чего они нужны.

***Витамин А*** - важен для зрения. Он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке.

***Витамин В -*** нужен нашему сердцу. Он находится в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе.

***Витамин С -*** помогает бороться с простудой. Он содержится в цитрусовые (апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине).

***Витамин Д -*** помогает укреплять наши кости. Он находится в рыбе и рыбьем жире.

***Воспитатель показывает называемые продукты на картинках.***

- Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода - это полезные продукты?

*(Нет, это вредные продукты).*

- Да, ребята, эти продукты вредны для здоровья. Если много их есть- можно заболеть, как сестренка Маши.

- Теперь, дети, давайте немного поиграем. У меня на столе есть зеленая тарелочка и красная. В зеленую мы положим полезные продукты, а в красную вредные.

*Воспитатель приглашает детей к столу, где заранее разложены картинки с продуктами. Дети берут по две картинки, по очереди подходят к столу, решают в какую тарелку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети садятся на стульчики. Воспитатель вместе с детьми разбирает, правильно ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему, мотивирует детей давать полный ответ. Если ребенок не может сформулировать полный ответ, воспитатель помогает ему и просит повторить.*

- Молодцы, ребята, теперь Маша и мы узнали, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие наоборот вредные. Маша говорит вам «Спасибо» за помощь, она обязательно передаст своей сестренке, что нужно есть, чтобы быть здоровым и не болеть.

***Приложение 5***

***Конспекты непосредственной образовательной деятельности (НОД)***

**Конспект НОД по ознакомлению с окружающим «Овощи и фрукты — полезные продукты»**

***Цель:*** формировать у детей представления об овощах и фруктах, и их полезных свойствах для человека.

***Задачи:***Формировать у детей представления об овощах и фруктах, витаминах полезных для здоровья; Закрепить знания детей о характерных признаках овощей и фруктов: цвет, форма, вкус; Развивать сенсорные ощущения детей; развивать речевое общение, обогащать словарь детей; Формировать представление о бережном отношении к своему здоровью.

***Виды детской деятельности***: игровая, коммуникативная, двигательная.

***Материалы и оборудование:*** игрушка – Зайчик, муляжи овощей и фруктов, мешочек, 2 тарелки, иллюстрации с изображением деревьев и грядки, тарелка с нарезанными овощами и фруктами.

***Ход занятия:***

**1. Игровая мотивация**

***Воспитатель:*** Ребята, посмотрите, к нам сегодня пришли гости. Они хотят посмотреть, какие вы стали большие, как хорошо вы умеете заниматься. Давайте с ними поздороваемся! *(Стук в дверь*.) Кажется, не все гости еще пришли. Кто там пришел? *(Воспитатель вносит зайчика с мешком).*

***Зайчик:*** Здравствуйте, ребята! Смотрите, какой у меня мешок! Этот мешок не простой, в нем я принес вам гостинцы. Как вы думаете, какие? *(Ответы детей).*

**2. Дидактическая игра «Угадай на ощупь»**

***Зайчик:*** А вы попробуйте сами на ощупь угадать. *(Дети подходят по одному, трогают в мешке предметы, называют их и достают)*

**3. Основная часть Классификация овощей и фруктов**

***Воспитатель:*** Ребята, Зайчик запутался и всё сложил в один мешок. Давайте мы ему поможем разложить овощи в одно блюдо, а фрукты в другое.

*Воспитатель показывает по одному предмету и спрашивает:*

- Что это? *(Капуста);*

- Какого цвета капуста? *(Зелёного);*

- Какой формы капуста? *(Круглая);*

*(Такие же вопросы задаются для помидора и огурца)*

- Капуста, огурец, помидор – как можно назвать одним словом? *(Овощи)*

***Воспитатель:*** - Где растут овощи? *(В огороде)*

*Воспитатель показывает картинку «Огород» и предлагает детям рассмотреть её.*

***Воспитатель:***А сейчас давайте покажем Зайчику, что растёт в нашем огороде

**4. Хороводная игра «Есть у нас огород»**

Есть у нас огород, *(Дети идут в кругу)*

Там морковка растёт*, (На ребёнка надевается шапочка - Морковка)*

Вот такой вышины, *(Выполняют движения по тексту)*

Вот такой низины,

Вот такой ужины,

Вот такой ширины,

Ты морковка поспеши *(Ребёнок – Морковка выходит в круг танцует)*

С нами вместе попляши.

*Аналогично проводится игра с использованием других овощей*

***Воспитатель:*** Какие вы молодцы, все хорошо играли! А сейчас посмотрите, что у меня в руках? *(Яблоко)*

- Какого оно цвета? *(Красное);*

- Какой формы яблоко? *(Круглое);*

*(Такие же вопросы задаются для банана и апельсина)*

***Воспитатель:*** Яблоко, банан, апельсин - как можно назвать одним словом *(Фрукты);*

***Воспитатель:*** Ребята, где растут фрукты? (В саду на дереве).

*Воспитатель показывает картинку «Сад» и предлагает детям рассмотреть её.*

***Воспитатель:*** - Фрукты и некоторые овощи можно есть сырыми. Они очень полезны для нас – в них есть много витаминов, которые делают нас сильными и здоровыми. А еще из них можно что-то приготовить. Что можно приготовить из овощей? *(Салат,* *суп.)*

 - А что можно приготовить из фруктов? *(Компот.)*

**5. Пальчиковая игра «Компот»**

Будем мы варить компот *- (Левую ладонь держат «ковшиком»)*

Фруктов нужно много. Вот. *(Указательным пальцем правой руки «мешают»)*

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальцы по одному, начиная* *с большого)*

Грушу будем мы рубить,

Отожмѐм лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, *(Опять «варят» и «мешают»)*

Угостим честной народ.

**6. Рефлексия**

***Воспитатель: –*** Ребята, какие вы все молодцы! Зайчик желает вам быть здоровыми, сильными, смелыми и хочет вас угостить полезными продуктами. Я их уже помыла. Теперь вы помойте руки и угощайтесь на здоровье. Дети вместе с воспитателем подходят к столу, где заранее подготовлены подносы с нарезанными продуктами. Дети пробуют овощи и фрукты. Воспитатель обращает внимание на то, что банан и помидор сладкие на вкус, а лимон кислый.

**Конспект НОД по рисованию «Яблоки для Ёжика»**

***Программное содержание*:** Закрепить знание круглой формы. Продолжать формировать у детей умение рисовать предметы круглой формы, образно отражать в рисунке фрукты, предавая их основные признаки (цвет и форму)

***Материалы и оборудование:***

Игрушка ёжик, муляжи и рисунки фруктов, круглая и овальная тарелки, альбомные листы, тонированные светлыми красками, гуашь, кисти, вода.

***Ход занятия.***

**1. Игровая мотивация**

***Дети сидят за столом. Воспитатель показывает игрушку ёжика.***

***Воспитатель:*** Повстречался ёжик мне,

Нёс он фрукты на спине,

Добрый день, колючий ёж!

Далеко ли ты живёшь?

Ёжик глазками сверкнул

И в кусты скорей свернул,

Зашуршал сухой листвой,

Приглашая в домик свой.

***Воспитатель:*** А зачем ёжик нёс фрукты в свой домик?

***Дети:*** Он делает запасы на зиму.

***Воспитатель:*** Что же у ёжика в корзине, отгадайте:

**2. Отгадывание загадок**

Круглое, румяное, я расту на дереве,

Любят меня взрослые и маленькие детки.

***Дети:*** Яблоко

***Воспитатель:*** Правильно, ребятки, это – яблоко. Давайте послушаем следующую загадку:

На ветвях висят шары,

Посинели от жары (слива).

***Дети:*** Слива

***Воспитатель:*** Какие же вы молодцы, и эту загадку разгадали. А теперь попробуйте угадать следующую:

Но на вкус кислейший он,

А зовут его…

***Дети:*** Лимон.

***Воспитатель:*** Ребятки, а вот эта загадка чуть-чуть сложнее, давайте послушаем ее:

С виду он, как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин-

Это спелый …….

***Дети:*** Апельсин

***Воспитатель:*** Какие красивые фрукты у ёжика!

 (Воспитатель задаёт вопросы, дети на них отвечают)

- Какого они цвета?

- Какой формы?

- Где они растут?

***Воспитатель:*** Давайте разложим фрукты на тарелочки. Круглые фрукты положим на круглую тарелочку, а овальные - на овальную.

***Воспитатель***: Замечательно! Ежик приглашает вас немножко поиграть.

**3. Физкультурная минутка**

Раз, два, три, четыре, пять -

Вышли ёжики гулять*, (Шагают)*

А с лисой столкнулись,

Клубочками свернулись. *(Приседают, обнимая себя за колени)*

**4. Постановка учебной и игровой задачи**

***Воспитатель:*** Ёжику пора возвращаться в свой домик. Давайте на память ёжику нарисуем красивые яблоки.

**5. Руководство выполнением заданий**

***Воспитатель:*** Давайте на ваших тарелочках нарисуем яблоки разной величины: большие и маленькие. Как рисовать круг? (выполнить круговые движения кисточкой в воздухе)

**6. Самостоятельная работа детей**

**7. Итог занятия**

***Воспитатель:*** Молодцы, ребята! Давайте подарим наши яблоки Ёжику!

**Конспект НОД по аппликации на тему: «Овощи в банке»**

***Цель:*** Продолжать воспитывать у детей интерес к аппликации. Учить составлять композицию.

***Задачи:***

1. Расширять знания детей об овощах и их пользе для здоровья. Закреплять умение детей раскладывать готовые формы разного цвета и размера, формировать умение наносить клей на готовые формы овощей и наклеивать их на бумагу.

2. Развивать чувство цвета, формы и композиции. Закреплять навыки аккуратного обращения с раздаточным материалом.

3. Вызывать желание работать рядом со сверстниками, Не мешая им.

***Предварительная работа:*** Дидактическое упражнение «Овощи», обследование формы овощей. Игры «Что где растет?», «Что лишнее?»

***Материал и оборудование:*** корзина с овощами, силуэты овощей (помидор, огурец) вырезанные воспитателем, клей, кисточки, салфетки, вырезанные бумажные баночки.

**Ход НОД**

**1. Игровая мотивация**

***Воспитатель:*** Ребята к нам сегодня в детский сад приходили зайчата и принесли большую корзину с овощами. Их в корзине очень много. Открою вам секрет: Овощи долго не хранятся, они испортятся. Ребята, а вы любите овощи? Какие овощи вы знаете? Для чего нам нужны овощи?

***Дети:*** В них много витаминов, их нужно есть, чтобы не болеть.

**2. Рассматривание муляжей овощей**

***Воспитатель:*** Ребята давайте рассмотрим, какие именно овощи нам принесли зайчата. Помидоры и огурцы. Расскажите ребята, что готовят вам ваши мамы их этих овощей?

***Дети:*** Салат

***Воспитатель:*** Ребята из этих овощей готовят очень много разных блюд. Я предлагаю вам «законсервировать» их. Так наши овощи долго хранятся, не портятся и сохраняют свои витамины. Законсервируем?

***Дети:*** Да

***Воспитатель:*** А вы знаете, как это сделать?

***Дети:*** Нет.

***Воспитатель:*** Я научу вас ребята, но работа предстоит нелегкая, и поэтому я предлагаю сначала размяться.

**3. Физкультминутка «Овощи»**

В огород пойдем, *(Маршировать на месте)*

Урожай соберем. *(Идти по кругу, взявшись за руки)*

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты *(Имитировать, как срезают, таскают, копают)*

Круглый, сочный, очень вкусный*. (Показать руками)*

Щавеля нарвем немножко *(«Рвут»)*

И вернемся по дорожке. *(Идти по кругу, взявшись за руки)*

**4. Постановка учебной и игровой задачи**

***Воспитатель:*** А сейчас садимся за столы. У нас в тарелочках лежат фигурки овощей (помидор и огурец) вырезанные из цветной бумаги, баночка. Сейчас мы с вами законсервируем наши овощи в баночки на зиму. Сначала нужно разложить помидорчики и огурчики в баночки. Затем будем брать по одному овощу, аккуратно положить на клеенку цветной стороной вниз и намазать клеем. Далее положить овощ на то место в баночке, где он лежал, но намазанной клеем стороной вниз и прижать его салфеточкой. Так мы с вами делаем с каждой фигуркой. Ребята начинаем консервировать.

**5. Дети выполняют аппликацию**

**6. Итог занятия**

***Воспитатель:*** Ребята, какие вы молодцы! Сегодня все постарались. Какие красивые баночки с овощами у вас получились.

**Конспект НОД по лепке на тему: «Витамины в баночке»**

***Цель:*** Учить детей отщипывать маленькие кусочки пластилина от большого комка, скатывать из них шарики, надавливающими движениями указательного пальца прикреплять шарики к картонной основе.

***Задачи:*** Знакомство детей с витаминами, их свойствами и пользой; закрепление знания цветов; формирование у детей навыков работы с пластилином; развитие мелкой моторики; развитие речи, активизация словаря; развитие памяти, внимания, мышления; развитие воображения и творческой активности; воспитание интереса и положительного отношения к творчеству.

***Оборудование и материалы:***Игрушка – Зайчик, баночка с витаминами, заготовки баночек, вырезанные из картона по количеству детей, пластилин разных цветов, доски, салфетки для рук.

***Ход деятельности:***

**1. Игровая мотивация**

*Дети сидят за столами, воспитатель обращает внимание детей, что кто-то стучится в дверь. Выходит и приносит зайчика.*

***Воспитатель:*** - Посмотрите, ребята кого я встретила? - Кто это? *(Это зайчик.)*

***Воспитатель:*** Поздоровайтесь с ним. Ты почему грустный, Зайчонок?

*Зайчик чихает, кашляет.*

***Воспитатель:*** Неужели ты заболел, Зайчик?

***Зайчик:*** - Я гулял по улице без шарфика и простудился. Но я не хочу болеть! Если я заболею, то со мной никто не сможет играть, с больным. Ребятки, подскажите, пожалуйста, что мне нужно сделать, что бы разболеться?

***Воспитатель:*** Не грусти Зайка, ребятки тебе помогут. Ребята, а вы хотите помочь Зайчику в том, чтобы он не заболел? *(Да)*

***Воспитатель:*** А, как мы сможем помочь ему? Ему нужны шарфик и витамины. Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины нужны для роста, другие – глазам – хорошо видеть, третьи – голове – хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. Витамины очень вкусные. Это маленькие разноцветные шарики, кисло-сладкие, они больше всего напоминают конфеты – по вкусу, и по виду. Вот у нас тоже есть витамины. (Достает из аптечки пустую баночку из-под витаминов) Витамины закончились! Что же делать? Давайте, ребята, сами слепим витамины!

**2. Пальчиковая гимнастики «Правая и левая»**

Прежде, чем мы приступим к работе, нам нужно размять наши руки, чтобы они были сильные и ловкие.

Смотрите-ка, вот две руки: правая и левая! *(Вытягиваем руки вперёд, показывая)*

Они в ладоши могут бить – и правая, и левая! *(Хлопаем в ладоши)*

Они мне могут нос зажать – и правая, и левая! *(Зажимаем нос правой и левой рукой)*

Ладошкой могут рот прикрыть – и правая, и левая! *(Прикрываем рот той и другой)*

С руками я всегда дружу – и с правою, и с левою!

И могут ласковыми быть – и правая, и левая!

Обнимут вас, ко мне прижмут – и правая, и левая!

*(Обхватываем себя руками – обнимаем)*

**3. Лепка витаминов**

***Воспитатель:*** Ребята! Перед Вами баночки, но они пустые. Вам нужно заполнить их витаминами. Посмотрите, какой красивый, разноцветный пластилин. *(Показывает* *пластилин).*Скажите мне каких он цветов? *(Дети отвечают).*

***Воспитатель:*** Мы будем лепить витамин разных цветов. Желтые, красные, зеленые. Посмотрите, как я буду лепить витаминку*!( Показывает)*

Я беру большой кусок пластилина, отщипываю от него маленький кусочек; скатываю из него шарик; прикладываю шарик к баночке; прижимаю его пальцем, чтобы он прикрепился к баночке. Теперь попробуйте вы:

- Отщипываем, скатываем, придавливаем. ***Дети выполняют задание.***

Молодцы ребята! Теперь можете взять пластилин другого цвета. Постарайтесь наполнить баночки до верха, сделать побольше витаминов.

***Дети начинают отщипывать, катать и прикреплять к основе пальчиками. Во время выполнения работы воспитатель помогает индивидуально, показывает приём скатывания, ощипывания кусочка пластилина.***

**4. Итог занятия**

***Воспитатель:***Зайка, посмотри, сколько много баночек с витаминами у нас получилось! Теперь ты будешь принимать витамины и будешь здоров! А сейчас поиграй с нами!

***Подвижная игра «Витамины»***

Будешь кушать витамины,

Будешь очень, очень сильным;

Будешь бегать далеко,

Будешь прыгать высоко.

Будут ножки танцевать

И усталости не знать!

***Дети выполняют движения по тексту.***

***Зайчик забирает работы детей, благодарит, уходит.***

***Воспитатель:***Молодцы, ребята, вы слепили замечательные витамины для Зайчика. А сейчас я вас угощу настоящими витаминками!

**План - сценарий спортивного развлечения «Витамины всех полезней, сберегут от всех болезней!»**

***Цель:*** Создать у детей радостное, веселое настроение.

***Задачи*:** Закрепить знания детей о витаминных качествах овощей и фруктов.

Учить детей играть в подвижные игры по правилам.

***Материалы и оборудование:*** 2 обруча, ведро с кеглями, 2 корзины, муляжи овощей и фруктов, платок, маски – шапочки зайчиков, «волшебный мешочек», мячик – арбуз, угощение.

***Воспитатель:*** Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

**Эстафета «Построй солнышко!»**

***Воспитатель берёт обручи, дети – ведро с кеглями. Воспитатель кладёт обручи на пол, а дети вокруг выкладывают кегли - «лучики». Чьё солнышко засветило быстрее?***

 Солнышко, покажись! Красное, покажись!

***Воспитатель:*** Вместе с солнышком, друзья, на зарядку встану я!

**Музыкальная разминка «Солнышко на заряде»**

***Воспитатель:*** Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(Ответы детей)*

Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

**Подвижная игра «Собери овощи и фрукты»**

***Оборудование: 2 корзины, муляжи овощей и фруктов.***

***Муляжи овощей и фруктов вперемешку рассыпаны по залу. Дети под музыку раскладывают в одну корзину овощи, в другую – фрукты.***

***Воспитатель***: Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

**Подвижная игра «Овощи»**

***Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга — водящий с завязанными глазами.***

Как-то вечером на грядке репа, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки, но сначала встали в круг.

***Останавливаются, крутят водящего***

Прячься – три, четыре, пять! Ну а ты иди искать!

***Разбегаются, приседают, водящий ищет.***

***Игра повторяется 3 - 4 раза с разными водящими.***

***Воспитатель:***Витамины нужны не только людям, но и животным. Вот почему зайки, очень любят капусту!

**Подвижная игра «Зайка и капуста»**

***В центре группы стоит ребенок – «сторож». Он прикладывает руки к глазам, как бинокль. Дети – «зайки» прыгают по группе. «Зайки» прыжками приближаются к «сторожу», прыгают вокруг него, дразнят.***

Тень-тень-потетень, в огороде-то плетень.

За плетнем капуста, сладкая до хруста.

Зайкам хочется капусты, в животе голодном пусто.

Зайки – прыг в огород, а там сторож у ворот.

Убегайте, зайки, прочь, вы должны себе помочь.

Раз, два, три, зайчиков лови!

***На слово «лови» «сторож» кидается ловить «зайчат». Дети убегают за линию в конце зала. Игра повторяется 3 – 4 раза с новым «Сторожем»***

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек» (Фрукты)**

***Предложить одному из ребят: «Найди на ощупь, не глядя в мешочек, что хочешь. А теперь скажи, что ты взял? Почему ты так думаешь?» (ребенок достает из мешочка фрукт и описывает его) – 3- 4 ребенка.***

***Воспитатель:-*** Спелые, сочные, разноцветные, самые полезные!

На деревьях всем заметные! А зовутся – фрукты!

А ещё у меня есть – арбуз! И он хочет с нами поиграть!

**Музыкальная игра «Арбузик»**

***Дети стоят в кругу, под музыку передают мяч – арбуз. С окончанием музыки ребёнок с арбузом выходит в круг и танцует.***

***Воспитатель:***Ребята, вы молодцы! Очень хорошо играли! У меня для вас есть витаминное угощение!

**Воспитатель раздает детям угощение (яблоки или коробочки с соком)**

***Воспитатель:*** Будешь кушать витамины. Будешь ловким, очень сильным!

Будешь бегать далеко, будешь прыгать высоко,

Будут ножки танцевать, и усталости не знать!

Эти правила важны, вы запомнить их должны!

***Приложение 6***

***Сотрудничество с родителями***

**Консультация «О пользе витаминов для детского организма»**

**Витамины –** ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом – снижение обеспеченности ими организма.

Какие витамины являются самыми полезными и необходимыми для ребенка?

***Витамин А*** необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»). Витамина А много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах (петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате) и фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах зеленом луке, свежих помидорах.

***Витамин D*** особенно необходим детям до года. Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (при недостатке витамина D нарушается их рост). Витамин D содержится преимущественно в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

***Витамин К*** необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей. Витамин К содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях) а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.

***Витамин Е*** участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Особенно важно достаточное количество его в рационе беременных женщин. Витамин Е содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы а также в растительных маслах.

***Витамины А, D, К, Е*** являются жирорастворимыми, то есть лучше усваиваются в сочетании с жирами. Остальные витамины являются водорастворимыми.

***Витамин В 1*** (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Недостаток этого витамина в организме приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос. Витамина В 1 много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В1 богаты: яичный желток, икра печень, почки, сердце.

***Витамин В 2*** (рибофлавин) особенно важен для растущего организма. При недостатке витамина В 2 ребенок становится капризным, у него отмечается подавленное настроение позднее появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи, склонность к поносам. Витамина В 2 много в мясе рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе дрожжах. Кроме того, он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

***Витамин В 6*** (пиридоксин) поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника. В материнском молоке, в отличие от коровьего молока, содержится достаточное для грудного ребенка количество витамина В 6. Витамин В 6 участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы работы печени.

***Витамин С,*** или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения. Особенно много витамина С в черной смородине, плодах шиповника, крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке. Аскорбиновая кислота участвует в синтезе различных веществ, необходима для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии таких заболеваний, как кровоточивость десен. Витамин С разрушается, если очищенные овощи долго лежат в воде варятся в открытой посуде, пища несколько раз подогревается.

***Витамин РР*** — никотиновая кислота. При ее недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы (ухудшается память, мышление), желудочно-кишечного тракта, поражается кожа. Никотиновая кислота содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, а также в овощах, фруктах, молочных продуктах. В небольшом количестве она образуется и в организме человека.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо (то есть не накапливаются). Поэтому витамины должны ежедневно поступать в организм человека.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Но восполнить необходимое количество витаминов только за счет пищи невозможно. Весной содержание витаминов в продуктах значительно уменьшается. В процессе хранения и приготовления пищи витамины в той или иной степени разрушаются. Поэтому, чтобы сохранить витаминный баланс, необходимо не только употреблять фрукты и овощи но и принимать витаминные добавки. В настоящее время они широко представлены в аптечной сети. Однако употреблять витамины, особенно детям, следует в разумных пределах, и только после консультации с лечащим врачом.

**Памятка «В каких продуктах «живут» витамины»**

***Витамин А*** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

***Витамин B 1*** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

***Витамин B 2*** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

***Витамин В 6*** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение. Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

***Витамин B 12*** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

***Фолиевая кислота*** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

***Биотин***— в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

***Витамин С*** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран. ***Витамин D*** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

***Витамин Е*** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение. ***Витамин К*** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Тест для родителей «Самооценка образа жизни»**

**Выберите наиболее подходящий Вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.**

***1. Если утром вам надо встать пораньше, Вы:***

1) заводите будильник; 2) доверяете внутреннему голосу; 3) полагаетесь на случай.

***2. Проснувшись утром, Вы:***

1) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело;

2) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;

3) увидев, что в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

***3. Из чего состоит Ваш обычный завтрак?***

1) из кофе или чая с бутербродом; 2) из второго блюда и кофе или чая;

3) Вы вообще не завтракаете и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

***4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?***

1) необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;

2) приход в диапазоне ±30 минут; 3) гибкий график.

***5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:***

1) успеть поесть в столовой;

2) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе;

3) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть.

***6. Как часто в суете служебных дел и обязанностей Вам выпадает возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?***

1) каждый день; 2) иногда; 3) редко.

***7. Если Вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как Вы попытаетесь разрешить ее?***

1) долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;

2) флегматичным отстранением от спора;

3) ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

***8. Надолго ли Вы задерживаетесь на работе после окончания рабочего дня?***

1) не более чем на 20 минут; 2) до 1 часа; 3) более часа.

***9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?***

1) встречам с друзьями, работе; 2) хобби; 3) домашним делам.

***10.Что для Вас означают встреча с друзьями и прием гостей?***

1) возможность встряхнуться и отвлечься от забот;

2) потерю времени и денег; 3) неизбежное зло.

***11. Когда Вы ложитесь спать?***

1) всегда примерно в одно и то же время; 2) по настроению;

3) по окончании всех дел.

***12. В свободное время Вы:***

1) активно работаете; 2) пассивно отдыхаете; 3) чередуете отдых с работой.

***13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?***

1) ограничиваетесь ролью болельщика; 2) делаете зарядку на свежем воздухе;

3) находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной.

***14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:***

1) танцевали; 2) занимались физическим трудом или спортом;

3) прошли пешком не менее 4 км.

***15. Как Вы проводите отпуск?***

1) пассивно отдыхаете; 2) физически трудитесь на даче, в огороде;

3) активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом).

***16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:***

1) любой ценой стремитесь достичь своего;

2) надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды;

3) намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы.

***Обработка результатов***

***48—40 баллов***. Почти максимальная сумма. Можно смело сказать, что Вы ведете здоровый образ жизни, умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах Вашей профессиональной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность Вашей жизни придаст ей монотонность. Напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной, раскроют потенциал Вашего организма.

***40—28 баллов***. Вы близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае, Вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при авральной работе. Важно, чтобы Ваша профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без каких-либо потрясений. Но Вы еще имеете резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом Ваших индивидуальных особенностей.

***28—16 баллов.*** У Вас средние показатели. Ваш образ жизни нельзя назвать здоровым, скорее — хаотичным. Если Вы будете и дальше жить в таком режиме, то Ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Задумайтесь над результатами анкетирования и сделайте правильные выводы! У Вас есть все предпосылки к тому, чтобы изменить образ жизни, оздоровиться.

***Менее 16 баллов.*** Вы и здоровый образ жизни несовместимы! Вполне возможно, что Вы уже испытываете недомогание, особенно в области сердечно - сосудистой и нервной систем. Ваш образ жизни вредный! Именно он становится причиной Ваших неудач в личной и профессиональной жизни. Пожалуйста, не оставайтесь равнодушным к результатам анкетирования и найдите силы преодолеть неправильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, верните себе здоровье, станьте успешным!

**Помните, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый родитель!!!**