**НОД «Витамины всем нужны и полезны и важны»**

**вторая младшая группа  
Цель:** «Продолжать воспитывать потребность быть здоровым»  
Обучающие задачи – познакомить с понятиями «витамины» и продуктами, в которых они находятся. Рассказать о значении витаминов для здоровья и хорошего настроения, обобщить и закрепить понятия  «овощи» и «фрукты». Развивающие задачи - формировать у детей осознанное отношение к своей жизни, своему здоровью.

Воспитательные задачи – побуждать детей употреблять в пищу всё то, что полезно для здоровья.                                                   
**Материал к занятию**: Зайка, муз.сопровождение, картинка «витамины», презентация с изображением фруктов и овощей, муляжи овощей и фруктов, фрукты.

ХОД НОД:  
**Воспитатель:**  Здравствуйте, ребята, я вас всех приветствую! Слово «здравствуйте» означает, что я желаю вам здоровья и хочу, чтобы вы тоже поздоровались друг с другом, улыбнулись, и я думаю, ваше настроение поднимется.

**Воспитатель:**  А теперь, ребята, когда у вас поднялось настроение, я хочу сообщить вам, что сегодня в нашей группе будет проходить небольшой праздник -       День здоровья. Знаете, что такое здоровье? (ответы детей). Это когда ты не болеешь, здоровый, сильный, когда у тебя хорошее настроение, тебе хочется бегать, прыгать и веселиться. Но, к сожалению, не всегда мы бываем здоровы.

И сегодня я открою вам секрет, как сохранить свое здоровье, никогда не болеть и всегда иметь хорошее настроение.

Мы отправимся в гости к витаминам. Вы согласны?  
**Дети:** Да.

**Воспитатель**: идем потихонечку, аккуратно, не шумим…( под музыку идут)

**Воспитатель***.* Ой, ребята, кто-то плачет, пойду - посмотрю. (Входит с зайцем на руке). Ребята, да это же заяц плакал.   
- Что с тобой, Степашка?  
**Заяц.** Здравствуйте, девочки. Здравствуйте, мальчики. (Дети здороваются).  
Зубки у меня болят,   
Глазки плохо видят,   
Ножки у меня не ходят,   
Силушки уходят.  
**Воспитатель.**Да ты наверно витамины не ел.  
**Заяц.** Витамины – это что? Где я их возьму?  
**Воспитатель***.* Ребята, давайте сядем и расскажем зайчику, что такое витамины и где они находятся.  
**Воспитатель:** Витамины – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что мы их видеть не можем, но в маленьких витаминах содержится большая сила и здоровье. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины - делают наш организм крепким и здоровым. Они бывают в таблетках, разного цвета и формы. (Показывает детям картинку - витамины).

Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках и на грядках. Много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах, зелени.  
**Воспитатель:** Давайте вспомним с вами, какие овощи вы знаете? Сейчас я загадаю вам загадки, а вы их отгадаете. (презентация)

Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят... (лук)

Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют... (огурцы)

Он в теплице летом жил,

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор

Его зовут все…(помидор)

Воспитатель ставит на стол муляжи овощей.

**Воспитатель:** Как, одним словом назвать эти продукты?

**Дети:** Овощи.

**Воспитатель***.* Теперь ты понял, заяц, что овощи тоже полезны в них много витаминов. Ребята, как называется салат из капусты? (капустный) Давайте его приготовим.  
  
**Пальчиковая игра «Салат из капусты» (муз.физмин)**

**Воспитатель:** Правильно! А как вы думаете, где еще, кроме овощей есть витамины? Во фруктах! (Ставит на стол тарелку муляжи с фруктами).

Верно! А сейчас мы поиграем в игру «Что растет у нас в саду?», вы будете доставать из волшебного мешочка фрукты и говорить их название. (Проходит игра).

Так что было в мешочке? (ответы детей)   
Спелые, сочные, разноцветные,  
На деревьях всем заметные!  
Самые полезные,  
А зовутся - (Фрукты)  
**Воспитатель***.* Вот все фрукты и в корзине, будем мы варить компот, вкусный и полезный. Как называется компот из фруктов? (фруктовый)

**Игра « Угадай на вкус»**

**Игра « Свари компот и борщ»**  
А теперь мы скажем зайке:  
**Все дети:** Ешь ты овощи и фрукты – витаминные продукты, будешь ты здоровым.   
**Заяц.** Я все понял, овощи и фрукты очень полезны! Я сейчас же хочу съесть яблочко или морковку.

**Воспитатель.**  ребята, а как вы думаете, можно ли кушать **овощи и фрукты не мытые?** *(нет)*;

- а почему? *(они грязные)*;

- а что случиться, если скушаем не мытые **овощи и фрукты?** *(заболеем)*.

- правильно, на грязных **овощах и фруктах много микробов.**

- скажите, что еще надо мыть перед едой? (руки).

- молодцы, а теперь покажем Степашке, как мы умываемся.

**Игра: *«Чистюли»***

Руки мыли – мыли,

Ушки мыли – мыли,

Глазки мыли – мыли,

Носик - мыли – мыли,

И теперь мы чистые,

Как зайчики пушистые.

**Степашка**: вот какие *«чистюли»* всё умеют, всё знают: где растут **овощи и фрукты,** какого они цвета, какой формы. И что их надо мыть перед едой, и какие они **полезные.** Ребята, а за то, что вы мне так хорошо отвечали я вас угощу очень **полезными фруктами.** Я их уже помыл. Теперь вы тоже помоете руки и потом угоститесь на здоровье. Спасибо, ребятки, теперь я все знаю про овощи и фрукты. Давайте , мы теперь вместе спляшем.

В лес побегу, своим друзьям расскажу. (Прощается)

**Рефлексия:  
Воспитатель***.* Ребята, так, где же растут овощи, а где фрукты?  
Назовите их. Для чего надо кушать овощи и фрукты? (ответы детей).  
Запомните сами и расскажите другим:  
 **Если хочешь быть здоров,**

**Правильно питайся.**

**Овощи и фрукты ешь,**

**спортом занимайся.**

**Развивающие мультфильмы по теме.(витамины, микробы, полезная еда)**