Методическая разработка образовательной деятельности по теме: формирование основ здорового образа жизни

 «Чтобы здоровым быть, витамины мы должны любить».

**Возраст воспитанников:** группа раннего возраста.

**Цель:** Расширение и обобщение знаний детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах.

**Задачи:**

**Обучающие:**

**1.** закрепить знания детей о пользе овощей и фруктов для нашего организма;

2. знакомить детей с витаминными свойствами овощей и фруктов;

**Развивающие:**

Обобщение активного словаря за счет существительных, обозначающих овощи и фрукты, прилагательных, обозначающих признаки и свойство предмета.

Развивать мышление, память.

**Воспитательные:**

воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Материал:** кукла «Лучок», муляжи овощей и фруктов, плакат с изображением овощей**.**

**Предварительная работа:** Занятия по темам «Овощи. Витамины», отгадывание загадок, беседы о пользе овощей и фруктов.

 **Ход занятия:**

Сегодня к нам придет гость. Кто придет, вы узнаете, если отгадаете загадку.

 Сарафан, не сарафан,

 Платьице не платьице,

 А как станешь раздевать,

 Досыта наплачешься /лук/.

- Правильно, это лук.

- Стук в дверь.

-А вот и наш гость.

/воспитатель вносит куклу «Лучок»/.

**Лучок**: Здравствуйте ребята!

Воспитатель предлагает поздороваться с «Лучком» песенкой.

Здравствуйте, ладошки! – *Вытягивают руки, поворачивают ладонями вверх.*

Хлоп-хлоп-хлоп! *- 3 хлопка.* Здравствуйте, ножки! *- Пружинка.*

Топ-топ-топ! *- Топают ногами.*

Здравствуйте, щечки! *- Гладят ладонями щечки.*

Плюх-плюх-плюх! *- 3 раза слегка похлопывают по щекам.*

Здравствуйте, губки! *- Качают головой вправо-влево.*

Чмок-чмок-чмок! *- 3 раза чмокают губами.*

Здравствуйте, зубки! *- Качают головой вправо-влево.*

Щелк-щелк-щелк! *- 3 раза щелкают зубами.*

Здравствуй, мой носик! - *Гладят нос ладонью.*

Бип-бип-бип! *- Нажимают на нос указательным пальцем.*

Здравствуй, наш гость! - *протягивают руки вперед, ладонями вверх.*

Здравствуй! ***-*** *машут руками над головой****.***

3.

/«Лучок» плачет/.

**Лучок***:* - Я никого не обижаю на свете,

 Почему же от меня плачут взрослые и дети?

**Воспитатель:** Не плачь, «Лучок», ты приносись пользу и лечишь всех от простуды, но есть еще овощи и фрукты которые тоже помогают детям не болеть.

 У нас в группе есть корзина с овощами и фруктами. Не плачь, а лучше поиграй с детьми в игру.

**Игра:** «Разложи овощи и фрукты».

**Воспитатель:** Сегодня мы поговорим с вами об овощах и фруктах. А ты Лучок посиди, отдохни и послушай.

Обращает внимание на плакат, на котором изображены овощи.

-Есть ли от них польза, нашему организму и какая?

Ответы детей.

-Они полезны для роста, там много витаминов. Они полезны для зубов.

Их едят, чтобы не болеть.

- Мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма.

- А вы знаете, что такое микробы?

Ответы детей.

- Правильно, они бывают на грязных овощах и фруктах, на руках, от них может заболеть живот.

-Чтобы микробы не попали в наш организм нужно мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты, не поднимать еду с пола.

-А сейчас я вам загадаю загадки об овощах.

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах./капуста/.

-Капуста нас не только кормит, но и лечит.

При кашле прикладывают капустные листочки на грудь, от головной боли на виски.

- Скажите, пожалуйста, какие блюда можно готовить из капусты? / борщ, суп, салаты, посолить…/.

-А теперь мы с вами поиграем.

**Пальчиковая игра** /посолим капусту/

Мы капусту рубим, рубим,

Мы морковку трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жмем, жмем /выполняются движения по тексту/.

На грядочке зеленые,

А в баночке, солены /Огурцы/.

Под кустом капнешь немножко,

Выглянет на свет…/картошка/.

Я вырос на грядке,

Характер мой гладкий.

Куда ни приду,

Всех до слез доведу/лук/.

**Лучок:**  Это про меня загадка.

**Воспитатель**: - Да, «Лучок» это про тебя загадка. А как можно лечиться луком?

Закапывать сок лука в нос при насморке.

Свежий лук употребляют при болезни горла. А сок с медом хорош при лечении кашля.

- А еще что мы делаем, чтобы не заболеть?

/ много гуляем, делаем прививки, едим овощи и фрукты, делаем гимнастику/.

-Давайте сейчас сделаем дыхательную гимнастику, чтобы не заболеть.

Мы будем вдыхать через нос, а выдыхать нужно через рот.

**Упражнение № 1.** «Надуваем шарик».

«Надуваем шарик» - делаем глубокий вдох и разводим руки в стороны .

- «Шарик лопнул». Соединяем ладони на уровне груди и делаем глубокий выдох: «ш-ш-ш-«. Повторить упражнение.

**Упражнение № 2** «Обдуваем плечи».

Руки опущены, ноги на ширине плеч. Поворачиваем голову влево и, сложив губы трубочкой, дуем на плечо. Голова прямо – делаем вдох, теперь точно так же направо – выдох. Голову опускаем к подбородку – выдох, голова прямо – вдох. Голову вверх, губы в трубочку – выдох, голова прямо – вдох. Повторить упражнение.

**Лучок: -** Я многое узнал о пользе витаминов, мне так у вас понравилось, что я решил у вас остаться. А для вас я принес угощение - фрукты и овощи. Кушайте и не болейте.