

**Конспект ОД в разновозрастной группе ЗПР «Формирование у воспитанников знаний о ЗОЖ через познавательную деятельность»**

Воспитатель первой  
квалификационной категории  
МБДОУ «Детский сад №3»  
Терского района пгт. Умба  
Рахаева Яна Олеговна

**Тема: «Витамины на грядке»**

Цель: закрепить знание детей о пользе витаминов для нашего организма.

Образовательные задачи:

Обучающие: расширить и обобщить знание детей об овощах, объяснить, что в овощах содержатся витамины необходимые для нашего здоровья;

Коррекционно-развивающие: обогащать и активизировать словарный запас по теме «овощи», развивать память, внимание, мышление;

Воспитательные: воспитывать желание быть здоровыми.

Предшествующая работа: беседа об овощах и фруктах, рассматривание картинок, загадывание загадок, игра- имитация «огород».

Материал: картинки «овощи», корзинка с овощами.

Ход ООД

-Всем известно, всем понятно.

Что здоровым быть приятно

Только надо знать,

Как здоровым стать.

- Ребята, сегодня мы с вами, поговорим о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Слово здоровье похоже на слово здравствуй.

Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Так давайте мы все поздороваемся.

- Теперь мы с вами пожелали всем здоровья. А как вы думаете, какой человек считается здоровым? (сильный, смелый, умный, с хорошим аппетитом).

- Чтобы быть крепким и сильным, что нужно делать? (заниматься физкультурой и есть полезные продукты)

-Что относится к самым полезным продуктам? (овощи, ягоды, фрукты).

-Ребята, почему так полезны овощи и фрукты? (в них много витаминов)

-Правильно, все овощи и фрукты содержат много полезных веществ.

Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровыми и не болели.

-Где нам взять овощи? (они растут на огороде) Фрукты? Ягоды?  
Отгадайте загадку:

Пусты поля,  
Мокнет земля,  
Дождь поливает,  
Когда это бывает? (осенью)

-Осень всегда нас радует урожаем и витаминами. Давайте вспомним как мы с вами сажали огород.

#### Игра-имитация «Огород»

Очень дружный мы народ  
И сажаем огород.  
Взяли несколько лопат  
Стали землю мы копать.  
Взяли грабли, разрыхлили  
Грядку вот здесь разбили.  
Просим нас не отвлекать

Надо грядку засеять.  
Каждый взял пакет семян  
И кидает в землю сам.  
Осторожно загребаем  
И водичкой поливаем.  
Вот веселый огород  
Что здесь только не растет.

-Вот какой огород у нас получился. Сейчас посмотрим, что же выросло у нас на грядках. (Отгадывание загадок)

1.Рослые ребятки, улеглись на грядке,  
Все ребятки молодцы и зовутся  
(огурцы).  
2.Фиолетовый кафтан заказал себе  
Иван.

5.Сидит дед, в шубу одет,  
Кто его раздевает, тот слезы проливает  
(лук)  
6.Закопали в землю в мае  
И сто дней не вынимали,

Лучше не было кафтана, чем кафтан у  
(баклажана)  
3. Любопытный оранжевый нос  
По макушку в землю врос.  
Лишь торчат на грядке  
Зеленые пятки (морковь)  
4. Сто одежек,  
И все без застежек (капуста)

А копать под осень стали  
Не одну нашли, а десять (картошка)  
7. Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют (помидоры)

-Молодцы, все загадки отгадали, все мы овощи собрали.

А вот еще одна загадка.  
Он бывает всех цветов  
В нем витаминов куча  
Я пить его всегда готов  
Ведь нет напитка лучше.  
Он и морковный и томатный  
И на вкус и цвет приятный  
Чтоб здоровым стать ты мог  
Пей скорей любимый (сок)

-Сок не только вкусный и полезный напиток, он еще может быть и замечательным лекарством.

Сок лука - от насморка, при ангине, с медом при кашли.

Сок капусты- от боли.

Сок редьки- от кашля.

-Все витамины делятся на группы: А, В, С, D, Е. В каждом продукте есть определенные витамины и сейчас мы с вами разберем их.

Витамин **А** - апельсин, мандарин, абрикос, морковь, помидор, красный сладкий перец, тыква – его называют витамином роста.

Витамин **В** – черный хлеб, горох, фасоль, пшено, овсянка, молоко и молочные продукты – способствует хорошей работе сердца.

Витамин **С** – смородина, яблока, лук, лимон, кислая капуста – укрепляет организм, помогает бороться с простудой.

Витамин **D** – солнечные лучи, рыбы жир, яйца, молочные продукты.

Витамин **Е** – кукуруза, злаки.

- Оказывается, какой продукт ни возьми - в каждом содержатся витамины. Как вы думаете, ребята, что можно сделать из этих овощей? (сварить суп, сделать салат, заготовить на зиму)

-Какой получится у нас салат? (витаминный).

-Ребята, где же растут овощи? Фрукты? Ягоды? Для чего надо кушать овощи?

-Запомните сами и расскажите другим:

Ешьте овощи и фрукты-

Витаминные продукты,

Каждый день и круглый год.

И тогда простуда злая

Стороной вас обойдет.